

**Дамский Дмитрий Борисович**

студент

**Хильчевская Ирина Васильевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

***Аннотация:** в работе произведен анализ проблем студенческого спорта, а также представлены методы их решения. Массовый студенческий спорт способствует полноценному, гармоничному и успешному развитию студенчества.*

***Ключевые слова:** массовый спорт, спорт, студенчество.*

Существуют две основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и профессиональный спорт. Обе эти формы так или иначе задействуют студенчество. Массовый спорт является органической частью системы физического воспитания, физической культуры общества: массовый спорт относительно лимитируется состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. В этой форме представлены общие образовательно-воспитательные, подготовительно-прикладные и оздоровительные задачи спорта.

Сегодня, развитие именно массового студенческого спорта является одним из приоритетных направлений государственной политики среди общей физической культуры и спорта. Работа со студенческой молодежью – это один из самых эффективных способов приучения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а как следствие повышения показателей российского спорта на мировой сцене. С целью популяризации студенческого спортивного движения и спортивного движения в целом, на территории Российской Федерации проведены и запланированы крупнейшие международные спортивные мероприятия: XXVII Всемирная летняя универсиада 2013 года в г. Казани,

XXII Олимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи, Чемпионат Мира по футболу 2018 года, XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года в г. Красноярске.

Но начнем по порядку. Зачем вообще нужно развивать физическую культуру и спорт, вовлекать население в спортивное движение, продвигать дорогостоящие государственные программы, которые длятся по 10 лет? Чем так важен спорт в России, и почему именно студенческий спорт является приоритетом для политики РФ? И если это действительно необходимо государству и, прежде всего самим студентам, то как добиться эффективного развития спорта среди студентов?

Прежде всего стоит отметить, что занятия спортом с правильным подходом и под наблюдением профессионального тренера сами по себе укрепляют тело человека, делают его более здоровым и главное выносливым. Неоднократны случаи, когда студенты-первокурсники не справляются с навалившейся нагрузкой на учебе, ведь программы высшего профессионального образования предполагают куда большую загрузку, относительно школы или программ среднего профессионального образования. Такие перегрузки часто ведут к снижению эффективности студента в учебе, отражается на успеваемости и здоровье студента. Случается даже, что приходится брать академический отпуск, чтобы восстановиться подтянуться по учебе и вернуться с новыми силами через год. Особо неподготовленные студенты даже могут заработать нервный срыв, не справившись с нагрузкой. И, казалось бы, какой тут спорт, ведь это еще большие нагрузки, лишнее время, усталость. Но и тут регулярные занятия спортом могут спасти ситуацию. Дело в том, что, как уже было сказано выше, что занятие спортом, повышают общие возможности организма, его выносливость и сопротивляемость нагрузкам. Но будет неправильным считать, что это ведет лишь к росту бицепсов и плеч, ведь спорт, как и любая осознанная деятельность, ведет к систематизации наших мыслительных процессов, и, в том числе, увеличивает запас наших сил и стрессоустойчивость. Постоянные физические нагрузки, которые испытывает организм человека во время тренировок, постепенно увеличиваются, а в мести с

ними растет и общий запас энергии в организме. Как говорится- «В здоровом теле здоровых дух!».

Естественно, что эта «духовная» составляющая спорта не единственная. Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее.

Умеренные физические нагрузки существенно снижают риск заболеть варикозным расширением вен – кровь, циркулируя по всему организму, омывает все органы и мельчайшие сосуды, доставляя по всему телу кислород и полезные вещества и делая кровеносную систему более стойкой, а сосуды – более эластичными.

И, пожалуй, самое приятное для студента – спорт воспитывает силу воли. Дисциплинируя свое тело, человек выжигает свою лень, и вредные привычки.

Однако, отмечая несомненную пользу занятий спортом для здоровья, следует отметить, что все вышесказанное больше частью относится к любительскому спорту. Занимаясь профессионально тяжелыми видами спорта, человек чаще, наоборот, подрывает свое здоровье – чрезмерные физические нагрузки не проходят бесследно, к тому же многие органы и суставы изнашиваются у профессиональных спортсменов раньше времени. Поэтому стоит тщательно разграничить, о каком виде спорта мы говорим, когда употребляем термин «массовый спорт».

Массовый спорт по определению не может быть профессиональным. В студенческой среде, конечно же найдется несколько человек, которые начнут развиваться семимильными шагами и найдут в спорте свое призвание. Но основную МАССУ обучающихся должны тренировать именно как любителей.

Так же, стоит оценить взаимодействие спорта и культуры. Это, пожалуй, очень остро стоящий вопрос, потому что однозначно ответить на него нельзя. Существует множество примеров того, как спорт влияет на культуры

конкретных людей и страны в целом. И они как положительные, так и отрицательны. Ну возьмем, например, наиболее острые примеры из истории: в 1936 г., когда отношения между Германией и Америкой были особенно напряженными, немец Лутслон и Оуэнс, который был представителем расы, не слишком почитаемой в Германии, встретились на спортивной площадке. Эта встреча растопила лед отношений между двумя странами, и между спортсменами установилась дружба, продолжавшаяся вплоть до гибели Лутслона. Футбольный матч между Западной Германией и СССР в Ауксбурге вскоре после войны, когда отношения между этими странами были натянутыми, способствовал преодолению враждебности и недоверия. Все это свидетельствует об огромном влиянии спорта, на умы увлекающихся людей.

Однако существуют, как уже было сказано, и отрицательные примеры. В 1969 г. Гондурас и Сальвадор начали военные действия в результате футбольного матча. В 1956 г. на Олимпийских играх борьба между ватерполистами Венгрии и СССР была настолько ожесточенной, что вода буквально кипела. Ежегодно матчи между командами «Глазго селтикс» и «Глазго рейнджерс» выливаются в настоящее побоище и нередко приводят к человеческим жертвам. А футбольные матчи между наиболее известными командами Европы (имеется в виду Западная Европа), становятся поводом для всплеска насилия и агрессивности среди болельщиков, что приводит к телесным повреждениям, а чаще всего к нанесению материального ущерба. В США борьба между хоккейными командами бывает настолько жестокой, что многие игроки получают увечья.

И вновь возникает вопрос: так ли полезен массовый спорт для культуры, или стоит сделать акцент для молодежи на чем то другом? Во первых, в большинстве случаев, люди участвующие в фанатских побоищах и драках не спортсмены. Зачастую подобные явления вызваны скукой, желанием приобщиться к спортивному движению, но одновременным нежеланием заниматься спортом лично. И вот именно в этой ситуации массовый студенческий спорт позволяет решить проблему бескультурного поведения людей на спортивных матчах еще до ее зарождения. С молодости приученные к спорту люди, осознают где применять

свои навыки, а где нет. Тренера всегда первые стремятся научить подрастающее поколение отвечать на поступки и не разбрасываться руками. В этом главное отличие массового спорта от уличного, которые ограничивается физическими навыками.

Не зря испанский философ Ортега-и-Гассет, к работам которого постоянно обращаются теоретики спорта, первенствующую роль в жизни человека и общества отводил игре, считая, что все виды деятельности, связанные с достижением каких-либо практических, утилитарных целей, – это жизнь второго порядка. Игровая же деятельность имеет для человека сущностный смысл и значение, ибо в ее бесцельности изначальная жизненная активность проявляется органично и непринужденно, имеет творческий характер.

Лучший пример такого бесцельного напряжения сил и творчества Ортега-и-Гассет видел в спорте, который он относил к категории высших форм деятельности. В работе «О спортивно-праздничном смысле жизни» он выдвинул тезис о том, что именно спорт является основой культуры и цивилизации, что культура – дочь не природы, а спорта [Ортега-и-Гассет 1963].

Ну и конечно же именно спорт – это тот титан, который идя вперед сметает вредные привычки молодежи. Регулярные занятия спортом это основа здорового образа жизни. Практически невозможно совмещать их с такими привычками как курение и алкоголь, и большинство студентов в наше время выбирают именно спорт.

Здоровый образ жизни студентов ведет к тому, что все население государства постепенно становится здоровее, ведь поколение за поколением студенты выпускаются, и их привычки остаются с ними еще на многие годы.

Так массовый спорт, заложенный в молодости ведет к оздоровлению и процветанию нации.

Итак, массовый студенческий спорт действительно несет в себе пользу для самих студентов и студенчества в целом. Как же эффективно развивать его в университетах, институтах и академиях?

Существует государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» запланированная с 2013 по 2020 год.

Основными ее целями и задачами является:

- повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни; развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

- обеспечение успешного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях и совершенствование системы подготовки спортивного резерва

- повышение качества оказания государственных услуг и исполнения государственных функций в сфере физической культуры и спорта; улучшение кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта

- создание условий и проведение на высоком организационном уровне Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года; обеспечение эффективного использования в постсоревновательный период спортивных объектов Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года в Российской Федерации

В разделе «Физкультура и массовый спорт» обозначенные следующие проблемы:

1. Низкая мотивация граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

2. Недостаточное развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями.

Исходя из них выявлены цели и задачи этого раздела, но нам наиболее интересен пункт 3 «Развитие студенческого спорта». В него входят такие задачи, как:

- расширение сети спортивных клубов на базе образовательных организаций высшего и профессионального образования;

- создание студенческих спортивных лиг и центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базе федеральных государственных организаций высшего образования;
- организация и проведение спортивных соревнований, в том числе всероссийских, среди студентов;
- популяризация студенческого спорта среди населения;
- проведение тренировочных сборов студенческих команд

Результатом реализации всех этих условий должно стать увеличение общей доли занимающихся спортом студентов с 47% до 80% к 2020 году.

Бюджет программы составляет почти 2млрд рублей, что в очередной раз подтверждает значимость студенческого спорта в России.

Таким образом очевидно, что массовый студенческий спорт способствует полноценному, гармоничному и успешному развитию студенчества, как наиболее перспективного и работоспособного слоя населения, и каждого отдельно взятого студента, что позволяет более эффективно производить образовательных процесс, а также положительно влияет на культуру растущего поколения, дисциплинированность и физическое здоровье. Исходя из этого, можно с уверенностью сказать, что развитие массового спорта в студенческой среде заслуженно является одним из приоритетов правительства РФ на сегодняшний день.