

**Сушков Владислав Андреевич**

студент

**Бальва Светлана Петровна**

старший преподаватель

Академия строительства и архитектуры

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, МАССОВЫЙ СПОРТ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены понятия «студенческий спорт», «массовый спорт», «спорт высших достижений». В работе отмечено, что спортивная подготовка через методику приучения к практическим действиям и поведению обеспечивает повышение требуемых качеств – самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и в трудовой, и в общественной деятельности.*

***Ключевые слова:** студенты, студенческий спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, развитие спорта, влияние спорта, физическая культура.*

### **Введение**

В настоящий момент, после глобальных изменений в России, подрастающее поколение поэтапно приобщаются к спортивному образу жизни. Создаются различные спортивные секции. Они должны поднять уровень спортивной подготовки молодежи. Спорт становится необходимой дисциплиной в различных учебных заведениях. Цели выполнения упражнений в многообразных видах спорта – это поддержание здорового образа жизни, развитие функциональных возможностей некоторых областей организма, корректирование осанки и внешнего вида, усовершенствование профессиональной и общей деятельности, освоение жизненно важных умений и навыков, а также благоприятное и

продуктивное времяпровождение. Его задачи очень похожи на задачи физической культуры, только отличаются реализацией спортивной направленностью постоянных упражнений и тренировок. К физической культуре большая доля молодежи присоединяется еще в детские годы. Непосредственно он имеет большое влияние в студенческих группах. Практика показывает, что в неспортивных вузах страны, постоянными занятиями в свободное от учебы время заинтересованы примерно 20% учащихся. Сейчас современная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся в вузов, дает возможность каждому ученику приобщиться к ней. Реализовать это можно не только лишь в свободное время, но и во время учебной работы. Структуру физических тренировок или его тип может выбрать сам ученик. Бывает во всем мире только два типа спорта. Главное различие между ними это их цели и задачи, которые они выполняют. Это Массовый спорт и Спорт высших достижений.

### Массовый спорт

Этим видом спорта увлекался всякий хотя бы раз в своей жизни. Общество во всем мире с помощью него получают шанс улучшать свое физическое состояние и двигательные функции, поднимать свое здоровье и увеличивать творческое долголетие и, следовательно, сопротивляться отрицательному влиянию на организм нашей экологии, постоянно прогрессирующего ритма информационной жизнедеятельности, в который сейчас погружается весь мир. В результате этого, его цели заключаются к повышению здоровья, развитию своего физического состояния и снятия стресса путем активного отдыха. Массовый спорт – это нескончаемый социальный эксперимент, где человек должен познать весь свой потенциал, накопить и развивать свой капитал, заняться расширением своих возможностей. В текущее время увеличивается значимость решения вопроса об обучении высокопрофессиональных, востребованных и высокооплачиваемых учителей физической культуры и воспитания. В настоящий момент, спорт развивается в нашем обществе весьма трудно. Отсутствие качественного оборудования и специального инвентаря, новейшего обеспечения спортивных залов, достойного уровня санитарных требований, плохо проработанная учебно –

методической базы, упорно понижающийся профессионализм и маленькая заработная плата преподавателей привело программу физического воспитания к очень глубокому отставанию от требуемого сейчас уровня. Массовый спорт очень напоминает физическую подготовку. Но в отличие от нее, он ставит совсем другие цели и задачи.

### Спорт высших достижений

Вместе с массовым спортом есть и спорт высших достижений. Его цели весьма различаются. Завоевание как можно больших спортивных побед и наград на крупных соревнованиях, вот его главная цель. Любая награда спортсмена носит не просто самоличный смысл, а также приобретает общественное наследие. Именно поэтому спортивные программы собирают у телеэкранов миллионы зрителей, так же очень уважаются и международные награды, и рекорды на различных соревнованиях. Спорт высших достижений – уникальная форма деятельности, в которой у спортсменов функционирование практически всех функций организма может проявляться в области абсолютных физиологических и психических границ здорового человека. Тем самым дает не просто понять секрет наивысших человеческих возможностей, но и пути правильного и подходящего изменения и использования этих природных способностей не только в профессиональной, но и в общественной деятельности. Для достижения поставленной цели создаются уникальные способы тренировок, подготовки, при правильном выполнении которых становится возможно добиться наивысших результатов. Разработка упражнений проводится с помощью ведущих научно-исследовательских институтов. Вот почему спорт высших достижений дает выявить индивидуальные способности и возможности человека, а в определённом его виде и добиться рекордных результатов. Этим спорт обеспечивает практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования. Победы спортсменов на международной арене, дают людям стимул не только заниматься спортом, но и отдавать своих детей в спортивные секции.

Научные исследования о спорте очень серьёзно рассматривает вопрос о человеке в большом спорте. Ведь он представляет собой испытание, в котором имитируются условия экстремальных обстоятельств, а сам спортсмен осознанно идёт на использование по максимуму своих физических и психических нагрузок чтобы их преодолеть.

Вероятность многих типов спорта в улучшении и развитии здоровья, корректировании фигуры и внешнего вида, увеличение общей работоспособности, психического равновесия, наконец, в самоутверждении достаточно велики. Основным фактором является здоровье, которое определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и благополучность освоения профессии. Физическое развитие очень плотно связано со здоровьем – это развитие его естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение всей жизни.

### Студенческий спорт

Постоянные учебные занятия, экзамены со своей сверх нагрузкой, академические и общепроизводственные практики – это требует от студентов не просто стараний, но и отличного самочувствие, высокой психофизической подготовки. Анализируя исследование бюджета времени учащихся было выявлено, что занятость учебной работой, а также и самоподготовкой очень колеблется. Это формируется некоторыми факторами: трудоёмкостью и сложностью изучаемых предметов, степени самоподготовки и, конечно же, расположенность учащегося к самим занятиям.

Частота сердечных сокращений у учащихся стабильно во время обыкновенной учебной работы на это указало наблюдения в этап экзаменационной сессии. Но в период экзаменов, перед кабинетом, в котором проходит экзамен, частота сердцебиения сильно подскакивает, увеличивается кровяное давление, дыхание становится неравномерным и поэтому, уменьшается насыщение крови кислородом. А значит, мы можем установить тот факт, что учащиеся, непрерывно занимающиеся спортом и постоянными тренировками даже во время экзаменов, более успешно справляются с этим.

Учебное и внеурочное время – это единое целое. Изучая внеурочное время учащихся было замечено, что оно составляет примерно 4 часов. Значит, положения, в котором они проживают, работают и расслабляются, оказывает большое влияние не только на свободное время, но и на работоспособность. Должно быть в каждом индивидуальном случае сочетаемость занятий и спортивных тренировок необходимо назначить оптимальное соотношение, которое будет зависеть как от конкретных качеств и способностей человека, так и от факторов учебной работы. Большая часть учащихся по предмету «Физическая культура» понимает его как передышку, разрядку от единообразных учебных занятий. И чем больше интерес учащегося в этих тренировках, тем больше и сам многообразный психофизический эффект этой физической тренировки. Возможность студента самостоятельно выбрать из разнообразных типов физических упражнений на предстоящий учебный год только подкрепит желания к тренировкам, все-таки его мотивация – активный отдых. Станет ли это его страстью – определять ему. Спорт в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Эти тренировки проходят на самостоятельном уровне, без тех или иных условий и пределов для учеников. Во внеурочное время учащиеся могут заниматься в разных секциях, группах подготовки по различным типам спорта. Именно постоянные тренировки и физические упражнения помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодого человека. Такие занятия могут восполнить то, что было упущено в детстве.

Студентам требуется сделать выбор, что больше нравится им и на основании этого выбора определить свои пути развития и самосовершенствования. Конечно же, в курсе школьной и университетской программы физической подготовки очень тяжело охватить все виды спорта в силу тех или иных причин, следовательно, необходимо совершенствовать и развивать в себе те или иные навыки и не только во время занятий.

### Заключение

Если говорить о значении спорта в приготовлении к будущей жизни и профессиональной деятельности, не следует обходиться лишь решением вопроса

повышения и усовершенствования многообразных систем организма, а также нужно уделить внимание на развитие психологической подготовки. Все же очень много молодых специалистов жалуются, на то что их не подготовили к работе с обществом, не обеспечили психологической решительностью и стойкостью при работе с людьми. Здесь и надо обратить должное внимание на особую значение спорта в развитие людей с крепкой волей и твёрдым характером, что напрямую связано с регулярной потребностью переносить многообразные физические и психические нагрузки не только в соревнованиях, но и в процессе постоянных упражнений.

Именно эти нагрузки, больше всех оказывают влияние на развитие личности человека. Спортивная подготовка через методику приучения к практическим действиям и поведению, обеспечивает повышение требуемых качеств – самодисциплины, настойчивости, упорства в преодолении трудностей, уверенности в себе, решительности и способности проявлять максимальные усилия и в спортивной, и в трудовой, и в общественной деятельности.

Так же нужно отметить, что невозможно сделать человека смелым, мужественным, коллективистом лишь разговаривая об этом. Его нужно ставить в условия, которые требуют проявления этих качеств. В такие условия молодого человека многократно ставит спорт.

### ***Список литературы***

1. Лечебная физкультура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Медицина.
2. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО Аспект пресс, 1995.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.sport-history.ru](http://www.sport-history.ru)
4. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин.