

Трушкова Екатерина Леонидовна

соискатель, преподаватель

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

г. Киров, Кировская область

Трушков Алексей Сергеевич

старший преподаватель

ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России

г. Киров, Кировская область

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы проблемы развития физической культуры и спорта студенческой молодежи. Так же раскрываются составляющие и средства решения данной проблемы.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты.*

Одним из важных вопросов в спорте на сегодняшний день является развитие студенческого спорта, который является средством прогресса физической культуры. Студенческий спорт способствует формированию резерва спорта высших достижений и посредством его молодежь придерживается здорового образа жизни. Сегодня уделяют достаточно внимания развитию студенческого спорта и со стороны государственных органов, и со стороны студентов, поскольку будущее страны зависит от здорового поколения.

Высшее образование в России направлено на изучение всех сфер общественной деятельности, таким образом, государство старается вырастить из студентов универсальных профессионалов. Физическая культура не исключение. С каждым годом все больше и больше спорт становится неотъемлемой частью повседневности любого человека. Здоровый образ жизни является необходимым условием для развития различных сторон жизни человека, достижения активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного

участия в трудовой, социальной, семейной, бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Если бы получилось добиться четкого понимания того, что физическая активность и спорт являются необходимым условием нормального развития ума и тела, что физическая активность снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности, то нам удалось бы, не только приостановить физическую деградацию людей, но и значительно поднять их уровень здоровья. Физкультурные, оздоровительные и спортивные мероприятия, проводимые в вузе, направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культуры и спорта, укрепление здоровья и спортивной подготовленности студентов вуза.

Здоровье – это счастье, студенты должны осознавать и заботиться о своем здоровье во всех отношениях – это и питание, и физические упражнения, и здоровый образ жизни. Человек, не имеющий хорошего здоровья, не сможет потом наслаждаться своими успехами и материальными достижениями. На всех жизненных этапах человека здоровье должно быть поставлено на первое место. Карьера, стремления и мечты – все это важно, но это можно достичь, если наше тело и ум здоровы.

Физические упражнения играют важную роль в поддержании здоровья студентов. Сидячая поза (за компьютером, учебниками) способствует развитию множества заболеваний шеи и позвоночника, так как неподвижная поза увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, это может привести к дегенерации мышц и позвоночника. Для предупреждения таких процессов студентам необходимо регулярно делать зарядку или обширный комплекс упражнений с отягощениями, заниматься в тренажёрном зале.

Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствия интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участия в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так

и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств, спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде.

Во время обучения в вузе у человека появляется множество возможностей и интересов. Важно чтобы одним из них стал спорт. Однако все большинство студентов отказываются посещать данную дисциплину. С чем это связано? Низкий уровень мотивации, неудачная организация уроков физической культуры в школе, однообразием, увлечением другими предметами. Негативное отношение к урокам физического воспитания в школе – все это впоследствии сказывается на отношении молодежи к спорту. Хотя модные тенденции и оказывают на нас влияние, именно поэтому молодежь все чаще посещает фитнес-клубы, занимается самостоятельно, но почему-то от посещения физкультуры, как дисциплины, отказывается. В связи с этим, важное значение, приобретает поиск и разработка новых программ, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать физическое воспитание в ВУЗах. Отсутствие выбора физического развития развивает насильственный характер дисциплины. Также балльная система оценивания не справедлива, потому что у всех студентов физическая подготовка, выносливость, возможности здоровья, все эти характеристики разные и необходимо это учитывать. В основном за развитие молодежного спорта в ВУЗах отвечают преподаватели физической культуры. Однако один человек физически не может учить легкой атлетике, спортивным играм, фитнесу и все это одновременно, наиболее эффективно справляться с данной задачей будут несколько специалистов в различных спортивных отраслях. В течение года прослеживается динамика изменения посещаемости: в осеннем семестре студенты посещают занятия охотнее; в весеннем происходит спад физической активности, что возможно связано с повышением умственной нагрузки к концу года, авитаминозом или какими-либо субъективными причинами. Стоит отметить, что у студентов творческих специальностей наблюдается самая низкая посещаемость, у студентов, занимающихся точными предметами – заметно выше.

В заключение, хочется сказать, что студенческий спорт – тема, которая всегда останется актуальной, проблема, которая требует решения, продукт, который может иметь высокий спрос и массу возможностей для реализации амбиций, как отдельных спортсменов, так и вуза в целом.

Список литературы

1. Майбородин С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский, С.Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №9–2.
2. Портал Вершинина С.Е. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.werschinin.ru/?ml=30>.
3. Спортивный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>
4. Студенческий спорт. Портал Ассоциации студенческого и молодёжного спорта (АСМС) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studentsport.ru/news/others/4885679/>