

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

УДК 796.4(075.8)

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Гришин Ярослав Борисович

Сулейманов Александр Дмитриевич

Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова

Россия, г.Москва, yaprell@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности и роль студенческих спортивных клубов в популяризации здорового образа жизни среди молодого поколения. Спорт – неотъемлемая составляющая каждого человека на протяжении всей его жизни, особенно в период взросления. В представленной статье будут рассмотрены особенности деятельности спортивных клубов на территории высших учебных заведений, существующие проблемы и препятствия, стоящие перед реализацией спортивных программ, причины, по которым деятельность спортклуба в вузе имеет приоритет. Также в работе представлен проведенный опрос на тему деятельности спортивных организаций в университете, предложены различные рекомендации по решению существующих проблем.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, ЗОЖ, физическое воспитание, спорт, молодое поколение.

Введение. В условиях стресса, неограниченного предложения нездоровой еды и всеобщей усугубляющейся климатической ситуации значительно увеличивается потребность в поддержании здорового образа жизни для каждого жителя нашей планеты. По статистике, проявление заболеваний, полученных вследствие ведения нездорового образа жизни, приходится на период выхода человека на пенсию. Во многих случаях полностью избавиться от такого рода болезней почти невозможно. Поэтому занятия физической культурой и спортом так необходимы на этапах взросления организма, а именно в школьные и студенческие годы.

Для осуществления физического воспитания в высших учебных заведениях уже в начале двадцатого века стали зарождаться спортивные организации, известные нам как спортивные клубы. Сам по себе спортивный клуб в вузе – это общественная организация, направленная на оздоровление и физическое развитие состоящих в членстве студентов и

других ее участников. Как правило, члены клуба имеют общие интересы, цели, привычки и увлечения, которые объединяют их в определенном роде занятий [1]. Деятельность этих клубов в первую очередь направлена на поддержание хороших физических кондиций студентов, занимающихся каким либо видом спорта. В этом направлении студенческие спортивные клубы реализуют следующие поставленные перед ними задачи:

1. Организация спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории университета для вовлечения большего количества студентов, аспирантов, преподавателей заниматься спортом;
2. Организация и функциональная поддержка различных спортивных секций при вузе;
3. Ведение и представительство студенческих спортивных команд как на межвузовском, так и на международном уровнях;
4. Активная пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
5. Воспитание психофизических, морально-волевых качеств и укрепление здоровья, за счёт снижения заболеваемости [2].

Стоит отметить, что любая деятельность спортивных организаций в конечном итоге сводится к процессу укрепления организма каждого человека в отдельности и оздоровления всего населения в целом [3].

На базе Российского Экономического Университета имени Георгия Валентиновича Плеханова был проведен опрос, в ходе которого студентам задавали различные вопросы на тему роли спортивных клубов на территории университета, один из вопросов был: «Считаете ли вы, что деятельность спортивного студенческого клуба направлена на популяризацию здорового образа жизни среди студентов?». На данный вопрос 80% (из 133 опрошенных) респондентов ответили положительно. Это говорит о том, что сейчас молодежь осознает важность спорта и необходимость всех проводимых оздоровительных программ, осуществляемых спортивными организациями. Но для большей конкретики нашего исследования были также заданы и другие вопросы, направленные на определение роли спортивного клуба лично для каждого студента. Одним из таких вопросов был: «Является ли, по вашему мнению, студенческий спортивный клуб неотъемлемой частью формирования правильного образа жизни для студентов, преподавателей, сотрудников университета?». Результаты приведены ниже (рис.1).

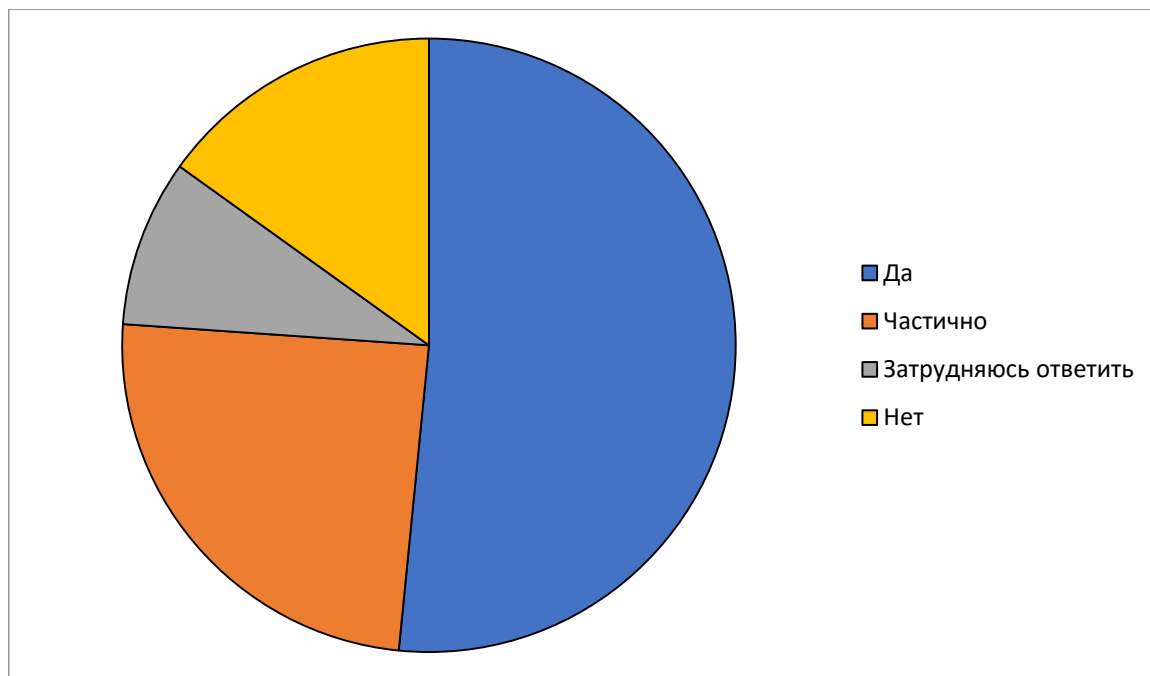


Рис.1. Результаты проведенного опроса

На представленной диаграмме наглядно продемонстрировано, что больше половины (52%) опрошенных студентов считают важной и необходимой работу спортивного клуба для развития здорового образа жизни, около четверти опрошенных считают, что влияние спорт клуба частично отражается на их здоровье, 10% затруднились дать определенный ответ и около 15% студентов, участвующих в опросе, ответили отрицательно.

На основе этих данных можно сделать вывод о том, что деятельность спортклуба обширна и охватывает многие сферы студенческой активности. Сами по себе занятия спортом оказывают большое влияние на образ жизни человека. Занимаясь спортом, начинающие атлеты отказываются от таких вредных привычек как: курение, наркотики, употребление алкоголя. Более того, спортивные занятия развивают волевые качества и стрессоустойчивость, без чего очень трудно в век ускорения всех процессов и времени. Свой образ жизни спортсмен будет демонстрировать всем его окружающим, тем самым распространяя еще больше здоровое и правильное отношение к жизни. Очевидно, что физическая культура служит преобразованию человека, его собственной природы и двигательных способностей [4,5]. И спортивные студенческие организации в этом играют немаловажную роль.

Однако нельзя забывать о существующих проблемах. Студенческие годы (от 17 до 25 лет) приходится на период, когда у человека наблюдается пик его физической формы, и очень прискорбно осознавать, что студенты в это время совсем не задумываются об этом и под влиянием социума пренебрегают спортом [6].

В эпоху современных технологий большое количество молодых людей свое свободное время проводят за компьютером или иным девайсом. Такой образ жизни несомненно вреден для здоровья человека: это времяпрепровождения вредит не только физическому развитию молодого организма, но и его социальному развитию в обществе. Именно поэтому одно из основных направлений деятельности спортивных клубов направлено на то, чтобы мотивировать человека к занятиям спортом. Это осуществляется самыми различными методами от финансового поощрения до публикации его достижений в университетском издании.

Второй насущной проблемой является отсутствие в учебных заведениях разнообразия спортивных дисциплин. Представим ситуацию: иногородний студент, который большое количество времени посвятил плаванию, поступает в университет, в котором нет возможности для продолжения его спортивного интереса. В таком положении ему очень трудно продолжить следовать здоровому образу жизни. Такая проблема должна решаться на более глобальном уровне, потому что основана на финансовой подоплеке. По данным статистики, всего 34% высших учебных заведений имеют плавательные бассейны в своем арсенале на 2015 год. Динамика такова, что каждый год правительство выделяет денежные средства 15-20 университетам, что, естественно, достаточно посредственный результат [7,8,9]. Но роль студенческого спорт клуба тут нельзя преуменьшать. Именно его активная деятельность и организаторские способности способны решить проблему организации спортивных дисциплин различными способами, например, с помощью заключения обоюдно-выгодного договора с бассейном поблизости.

Нельзя не сказать и о том, что отсутствие достаточного количества соревновательных мероприятий является еще одной из проблем на данный момент времени. Ведь соревнование это главное в жизни любого спортсмена. Человек, занимающийся спортом, всегда движется к поставленной цели и для успешного результата он имеет острую необходимость доказывать себе, что он может быть лучше, чем он есть сейчас. К счастью с этой проблемой спортклуб справляется очень хорошо. В рамках практически всех университетов страны организуются спортивные соревнования по многим видам спорта. Но вовлеченность

студентов в данные мероприятия оставляет желать лучшего. Поэтому следует работать и работать в этом направлении более продуктивно.

Таким образом, есть высокая вероятность того, что благодаря нарастанию мотивационной составляющей у студентов, подростки начнут придерживаться здорового образа жизни, а соревнования и поощрения станут определённым катализатором для достижения поставленных целей учащихся [10,11]. Спорт – это, прежде всего, спор человека с самим собой, о том, что он может быть лучше и лучше с каждым прожитым днем. Это движение вверх, которое открывает спортсмену огромные возможности во многих сферах его жизни. И студенческие спортивные клубы играют в этом процессе не последнюю роль.

Литература

1. Бочкарева С.И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П.Высоцкая//Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. тр. Науч.-практик. Конф. -Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. -С. 182-185.
2. Бочкарева С. И. Использование электронных образовательных ресурсов в процессе физического воспитания в вузе/С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Т. П. Высоцкая, С. П. Голубничий, В. В. Аверьясов//Теория и практика физ. культуры. -2018. -№ 3. -С. 44-46.
3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова. 2017. -236 с.
4. Андриющенко Л.Б., Бодров И.М., Зайцев В.А., Буянова Т.В., Носов С.М. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Esteksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №9. – С. 16-18
5. Возисова М.А., Шутова Т. Н., Буянова Т.В., Зайцев В.А. Компетенции безопасности туристической деятельности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С. 20-27.
6. Выприков Д.В., Буянова Т.В., Бодров И.М., Голубничий С.П. Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №2(66). – С. 22-25.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

*Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)*

7. Зайцев В.А., Шутова Т.Н., Носов С.М., Буянова Т.В. Innovationbuildingcircuittraininginphysicaleducationofstudents // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №1. – С.55-60.
8. Шутова Т.Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение физической // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №2. – С.116-122.
9. Шутова Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Estecksystemcomplex» // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №9. – С. 30-32.
10. Шутова Т.Н., Александров Д.С., Носов С.М. Буянова Т.В. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях // Культура физическая и здоровье. – 2018. - №1(65). – С.112-115.
11. Bochkareva S.I., Buyanova T.V., Vysotskaya T.P., Golubnichiy S.P. Online educational resources applied in academic physical education process. // Ntheory and practice of physical culture. – 2018. - №3. – P. 15.