



УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ**Щербакова Ульяна Александровна**

студент

Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В статье приводятся факторы, влияющие на снижение мотивации и ухудшение динамики двигательной подготовленности студентов, а также причины негативного влияния на состояние здоровья студенческой молодежи. Выделяется проблема поиска нетрадиционных технологий, подходов активизации двигательной деятельности и создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Формирование спортивной культуры у студентов рассматривается через занятия легкой атлетикой. Предлагаются четыре основных этапа тренировки, взаимосвязанных с годами обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, спортивная культура, физическое воспитание.

Важными составляющими конкурентоспособности молодежи в злободневных условиях жизнедеятельности являются формирование спортивной культуры, повышение физической подготовленности, системные занятия спортом. В современной действительности наблюдается ухудшение состояния здоровья, а также уровня физической подготовленности молодежи в процессе обучения в вузе.

Еще больше усугубляет возникшее положение отсутствие у большей части студентов необходимой мотивации к системным занятиям физической культурой и спортом. По этой причине назрела проблема поиска нетрадиционных технологий и подходов стимуляции двигательной деятельности и формирование стабильной мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Для молодого поколения формирование мотивации есть путь, и чаще он кажется непосильным. Для того, чтобы пройти его, помочь понять всю серьезность активной двигательной деятельности и важность получаемого результата – необходимо вызвать интерес к занятиям физической культурой, повлиять на формирование верных и необходимых потребностей: в физическом самосовершенствовании и в регулярных занятиях, что в совокупности и приведет студента к цели – улучшение своего здоровья, а также повышение умственной работоспособности [1].



Причин, негативно влияющих на состояние здоровья студенческой молодежи, много: снижение уровня жизни, ухудшение условий труда и отдыха, состояние окружающей среды, качество и структура питания и др. Нельзя не учитывать тот факт, что 90% молодежи ориентированы на умеренную по объему и интенсивности физкультурную деятельность, но не на активную спортивную. Вследствие этого, уровень развития физических качеств в процессе обучения в вузе снижается. Одновременно с этим, значительное уменьшение количества часов на физическое воспитание на старших курсах также приводит к уменьшению физической активности.

Учеба в вузе — важный этап становления будущего специалиста. Речь идет не только о приобретении специальных знаний, но и о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, выработке устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями [3].

Успешное решение задач по совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением качества жизни и работоспособности студенческой молодежи. Наряду с профессиональным уровнем состояние здоровья студентов следует рассматривать как один из показателей уровня подготовки специалистов высокой квалификации, как основу творческого долголетия научных кадров [2].

Для многих специальностей профессионально важными физическими качествами являются общая выносливость, сила, быстрота, но их развитие имеет свою гетерохронность. В то же время все перечисленные физические качества взаимосвязаны между собою и дополняют друг друга. Выносливость — единственное из качеств, у которого прямая зависимость от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесную связь с выносливостью имеет умственная и физическая работоспособность. А сила мышц взаимосвязана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой. Мышцы — с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней секреции. У тренированной мышцы больше возможностей для предохранения всего организма человека от пагубных воздействий учебной и производственной деятельности. С профессиональной готовностью непосредственно связана быстрота, так как уровень ее развития влияет на подвижность нервных процессов, оперативность мышления, а также умственную работоспособность.

Наибольшие возможности для воспитания этих профессионально важных качеств имеют такие виды спорта, как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, единоборства, плавание и гимнастические упражнения. В вузе студентам позволяют определиться в выборе конкретного вида спорта или какой-либо системы физических упражнений для регулярных занятий.



Рассмотрим формирование спортивной культуры у студентов через занятия легкой атлетикой. Легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, который способствует всестороннему развитию человека, потому что объединяет распространенные и жизненно-важные движения. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают выносливость, быстроту, силу и другие качества, которые необходимы человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает ведущее место благодаря дозируемости, разнообразию, доступности, а также ее прикладному значению.

В процессе спортивной подготовки решались следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие студентов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- подготовка квалифицированных спортсменов;
- подготовка инструкторов — общественников и судей по легкой атлетике;
- теоретическая подготовка с основами педагогики, физиологии, лечебной физической культуры.

Научные исследования и передовой спортивный опыт демонстрируют, что для достижения гармоничного физического развития требуется использовать обширный комплекс средств и методов спортивной тренировки. Отдельное место в системе подготовки студентов-спортсменов должны занимать упражнения специального и общеразвивающего характера, а также в затрудненных и облегченных условиях.

Тренировочный процесс рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе происходит решение специфических задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий.

Процесс многолетней тренировки студентов-спортсменов реализуется на основе следующих основных методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки студентов-спортсменов I, II, III, IV курсов;
- 2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки студентов-спортсменов;



б) развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки [4].

Весь процесс тренировки студентов-спортсменов делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в вузе.

I этап — проведение медицинского и педагогического обследования.

На этом этапе важно определить возможности и индивидуальные особенности студентов. Тренеру-преподавателю необходимо знать своих воспитанников, их, условия учебы и жизни, характер и склонности.

К занятиям легкой атлетикой допускаются лишь те студенты, которые отнесены к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

II этап — начальная спортивная специализация. Задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение различным физическим упражнениям, привитие интереса к занятиям легкой атлетикой.

Возраст 17–18 лет является неким переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно считать, что студенты первого курса вправе начинать специализированные занятия в выбранном виде спорта.

Перед началом тренировочного года и после этого через каждые полгода проводятся антропометрические измерения. Данные обследования помогают выработать правильную оценку возможностей органов и систем студента-спортсмена, обнаружить сильные и слабые стороны его организма.

На данном этапе физическая подготовка при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Спортсмен должен получить достаточный уровень овладения техникой многих специально-подготовительных упражнений для того, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики. Такой подход обеспечит в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена.

III этап — углубленная тренировка.

На этом этапе создаются необходимые предпосылки для исключительно напряженной подготовки для максимальной реализации индивидуальных возможностей. Работа направлена на формирование фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации, позволяющей достигнуть высоких результатов. Этот этап реализуется на втором курсе обучения в вузе. Из-за сдачи зачетов и экзаменов возникает стрессовая ситуация с активизацией



адаптивных сил организма. Важно выбрать меру тренировочных и соревновательных нагрузок, которая, с одной стороны, создаст предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, оставит резервы для усложнения тренировочного процесса, а с другой позволит вовремя, без задолженностей проводить учебный процесс.

Если в начале этапа применяется больше общая подготовка, то к концу она становится более специализированной.

IV этап — спортивное совершенствование.

Во время него происходит достижение максимальных результатов. Основная задача этапа — максимально использовать тренировочные средства, способные вызвать активное протекание адаптационных процессов. Вследствие этого увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика.

Этап спортивного совершенствования совпадает с учебой на третьем, четвертом и пятом курсах. От студентов-спортсменов требуется повышенная умственная и физическая активность. Необходимо скорректировать тренировочный процесс в соответствии с учебными планами. Совокупность учебного времени составляет в среднем 9–12 часов в день.

Студенты, которые регулярно занимаются легкой атлетикой и не прерывают занятий даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят этот период студенческой жизни. Кроме того, среди учащихся вузов, занимающихся спортом, наблюдается наиболее рациональное использование времени в режиме дня, в отличие от студентов, которые не занимаются спортом.

Таким образом, формирование спортивной культуры, через занятия одним или несколькими видами спорта, позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности, является перспективным средством приобщения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, здоровому образу жизни.

Список литературы:

1. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики - Саратов, 2009г.
2. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов/Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев//Государственный университет информационных технологий, механики и оптики. – С-П, 2005. – 94 с.
3. Крущеич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: учебник для вузов физкультуры / Т. Ю. Крущеич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.



4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/ В. Г. Никитушкин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004. – 88 с.