

Сергеев М.Л.
студент 1 курса
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного
Университета
РБ, г. Стерлитамак
Волкова Елена Александровна
к.п.н., доцент
СФ БашГУ, РБ, г. Стерлитамак

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Аннотация: В статье обзревается мероприятия физического и оздоровительного характера для поддержания здоровья студента

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная физическая активность, оздоровительный туризм, массовые и групповые спортивные мероприятия

Sergeev M.L.
1st year student
Sterlitamak Sterlitamak Branch of Bashkir State University University
RB, Sterlitamak
Volkova Elena Aleksandrovna
Ph.D., Associate Professor
SF Bashgu, RB, Sterlitamak

SPORTS EVENTS IN STUDENT LIFE

Abstract: The article reviews physical and recreational activities to maintain the health of the student

Keywords: physical culture, health-improving physical activity, health tourism, mass and group sports events

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры всего мирового сообщества и его самостоятельной областью. Важно понимать, что физическая культура связана не только с физической формой человека, но и напрямую связана с его личностными качествами.

Физическая культура включает в себя не только выполнение физических упражнений, но и физическое воспитание (развитие физиологических особенностей организма, формирование здоровых привычек в питании и гигиене и т.д.), профессиональный спорт, лечебные процедуры и рекреационные мероприятия – другими словами, физическая активность развлекательного характера, активные игры, спортивные мероприятия.

Оздоровительная физическая активность является важной частью программы физического воспитания, которая проводится в любом учебном заведении.

Организация активного отдыха в студенческой среде является обязанностью студенческого комитета, в то время как спортивный отдел отвечает за методическую направленность. Сегодня существует множество вариантов активного отдыха, но мы остановимся на более распространённых из них:

- Оздоровительный туризм;
- Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа;
- Групповые спортивные мероприятия;
- Культурно-познавательный досуг;

Оздоровительный туризм – относительно новое направление для такой современной отрасли медицины, как курортология, основанное на изучении влияния природы и природных явлений на организм человека. Оздоровительный и оздоровительный туризм подразумевает путешествие группы людей для отдыха и оздоровления, при этом передвижение людей может осуществляться как в пределах границ государства, так и за его пределами, но на срок не менее 20 часов и не более 6 месяцев. Формы

оздоровительного туризма, которые могут осуществляться в рамках студенческой среды, включают все виды пеших прогулок, пешего туризма и катания на лыжах, езды на велосипеде и верховой езды, бег трусцой, плавание, экотуризм (то есть посещение нетуристических мест, которые не были затронуты деятельностью человека).

Массовые спортивные мероприятия соревновательного типа, организуемые учебным заведением, конечно, не имеют отношения к профессиональному спорту, но их содержание схоже. Они "обеспечивают регулярную учебно–тренировочную работу, достижение спортивных результатов с учетом вовлеченных спортивных интересов".

Массовые спортивные соревнования оказывают положительное влияние на участников спортивных соревнований: прежде всего, это не только интенсивная физическая нагрузка, но и повышенная чувствительность к спортивным событиям. Спортивная деятельность позволяет человеку ощутить спортивный азарт (то есть появление желания добиться определенного результата), вдохновение (то есть сильный эмоциональный всплеск), волнение и гордость за достигнутый результат. Таким образом, студент получает своеобразную эмоциональную разрядку и в то же время повышает уровень своей психологической устойчивости.

Групповые спортивные мероприятия проводятся в рамках спортивных секций и кружков, организованных в образовательном учреждении. После ознакомления с программами, предлагаемыми на сайтах ряда российских университетов, а именно Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, Казанского федерального университета, Санкт-Петербургского государственного университета, Петербургский горный университет, Саратовский национальный исследовательский университет им. Н.Г. Чернышевского, Алтайский государственный университет, можно выделить следующие наиболее распространенные спортивные секции: акробатика, бадминтон, Баскетбол (женщины и мужчины), волейбол (женщины и мужчины), легкая атлетика, лыжный спорт, мини–гольф

(женщины и мужчины), настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, черлидинг, шахматы.

Также здесь организованы секции по различным направлениям танцев: бальные, современные, народные и т.д. Занятия могут организовывать преподаватели отдела физической культуры учебного заведения, приглашенные спортсмены и участники различных спортивных соревнований, но в любом случае занятия должны быть бесплатными и бесплатными. Студенты, показывающие высокие результаты в различных дисциплинах, имеют возможность присоединиться к университетским командам по различным видам спорта.

Культурно–познавательный отдых – это сочетание физической активности и познавательной деятельности, и целью таких мероприятий является изучение объекта или объектов, посещение достопримечательностей и памятников природы. Формы культурно–познавательного отдыха включают образовательные, историко–краеведческие экскурсии, этнографический туризм и экспедиции.

Целевой функцией всех спортивных мероприятий и физической активности является физическое и психологическое восстановление, формирование устойчивой рабочей силы. Каждая профессия подразумевает определенные требования к психологической подготовке специалиста в любой области, и именно физическая активность помогает развить прикладные специальные качества, получить необходимые знания и опыт для дальнейшей работы.

Однако сегодня существует ряд проблем в области физической культуры вузов. Например: недостаточное финансирование, нехватка специалистов для проведения мероприятий и занятий, нехватка материальных ресурсов, недоступность определенных технологий, оборудования, отсутствие поддержки СМИ, которые могут привлечь студентов путем пропаганды здорового образа жизни, освещения различных событий в информационных материалах, рекламных конкурсах и т.д.

В период обучения в высшем учебном заведении активный отдых положительно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, а значит, повышает эффективность их обучения, развивает их эмоциональную устойчивость. Поэтому, на мой взгляд, каждый вуз должен обратить внимание на оздоровительную физическую культуру в процессе разработки программы, а государственные органы должны обратить внимание на это направление, которое требует дополнительного финансирования.

Список литературы:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: Издательский дом «Герда», 2000. - 192 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А.Бишаева. - 4-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2012 – 304 с.
3. Борисов А.Н. - Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
4. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
5. Сайты университетов Российской Федерации:
<https://kpfu.ru/studentu/sport/sportivnye-sekcii> Сайт kpfu.ru статья спортивные секции
<https://www.sgu.ru/structure/ifkis/sport/sportivnye-sekcii> Сайт sgu.ru статья Спортивные секции
https://www.asu.ru/university_life/sport_club/sekcii/ Сайт asu.ru статья Спортивные секции
6. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.