

**СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ:
ОТ ИДЕИ К ПРАКТИКЕ**
Sportization of physical education of students: from idea to practice

Я. Э. Чадова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье рассматривается спортизация физического воспитания студентов. Это неотъемлемый вклад в повседневную жизнь человека, а также положительные аспекты, которые можно получить при правильном планировании и подходе к включению спорта в жизнь студента. Благодаря использованию учебной литературы и на основе научных исследований рассмотрено влияние спорта на студента. Также приведены основные и наиболее эффективные методы амортизации.

Ключевые слова: спортизации, роль спорта, физическая активность.

Summary

This article discusses the sportization of physical education of students. This is an integral contribution to a person's daily life, as well as positive aspects that can be obtained with proper planning and approach to the inclusion of sports in a student's life. Thanks to the use of educational literature and on the basis of scientific research, the influence of sports on the student is considered. The main and most effective methods of depreciation are also given.

Keywords: sportisation, the role of sports, physical activity.

Цель исследования. Изучить вопрос спортизации физического воспитания студентов, с целью реализации идеи на практике.

Задачи исследования:

1. Рассмотрим изученные методы спортизации студентов.
2. Определить конкретные шаги по реализации идеи спортизации студентов.

Результаты исследования

Спортизация физического воспитания студентов – это процесс, направленный на повышение роли спорта в обучении и воспитании студентов в высших учебных заведениях. Эта идея была выдвинута еще в 1970-х годах, но лишь недавно начала получать активную поддержку. Процесс перехода от традиционных методов обучения к более современным и эффективным подходам, которые включают активное использование спорта и физических упражнений в образовательном процессе, несомненно, является важной частью в реализации успешного, обновленного плана подготовки учащихся.

Спорт является важной частью жизни студента и может оказать значительное влияние на его физическое и психическое здоровье, а также на его академические результаты [1]. Давайте рассмотрим влияние спорта на студента более подробно:

1. Физическое здоровье: регулярная физическая активность, соответствующая санитарным нормам, такая как занятия спортом, позволяет поддерживать здоровье сердца, легких, мышц и костей, а также улучшает иммунную систему организма, что положительно сказывается на общем самочувствии учащегося.

2. Психическое здоровье: Занятия спортом помогают учащимся контролировать свои эмоции, повышают уверенность в себе и развивают стрессоустойчивость. Кроме того, спортивные команды и клубы предоставляют учащимся возможность общаться и взаимодействовать с другими участниками, что способствует развитию социальных навыков.

3. Академические достижения: регулярные занятия физкультурой воздействуют на мозг, улучшают функционирование сердечно-сосудистой системы и обменные процессы, что в конечном итоге способствует улучшению умственной деятельности и академических результатов учащегося [2].

4. Лидерство и ответственность: Спортивные команды и клубы могут помочь студентам развиваться в области лидерства и ответственности, поскольку они предоставляют возможности выступать в качестве капитана команды или тренера, а также брать на себя ответственность за свои действия.

5. Укрепление дисциплины: Спорт требует дисциплины и упорства, которые могут быть перенесены на другие сферы жизни студента, такие как учеба и работа.

В целом, спорт является важным фактором для достижения физического и психического здоровья студентов, а также для улучшения их академических результатов. Таким образом, спортизация физического воспитания студентов является важным шагом на пути к созданию здорового и активного общества. Это помогает студентам не только улучшить свое физическое состояние, но и развить личностные качества, необходимые для успешной жизни и карьеры [3].

Существует множество методов студенческой спортизации, и некоторые из них могут быть использованы в высших учебных заведениях для повышения роли спорта в образовании и тренировке студентов. Давайте рассмотрим некоторые из этих методов:

1. Интеграция спорта в учебный процесс: одним из методов спортизации студентов, может быть, объединение спортивных занятий и учебного процесса. Интеграция спорта в учебный процесс может быть полезна студентам, поскольку позволяет им не только развивать свои спортивные навыки, но и улучшать свои академические результаты. Например, физические упражнения могут помочь учащимся улучшить свою концентрацию, уменьшить стресс и повысить уровень энергии. Кроме того, интеграция спорта в учебный процесс может помочь студентам развить лидерские качества и командный дух, что может быть полезно для их будущей карьеры.

2. Организация спортивных мероприятий: повышение интереса студентов к спорту может быть достигнуто с помощью различных соревнований, как внутри факультета, так и между университетами. Необходимо выбрать те виды спорта, которые будут наиболее интересны студентам, и определить формат мероприятий (соревнования, турниры, тренировки и т.д.). Необходимо выбрать подходящее место проведения мероприятия с учетом количества участников, потребности в оборудовании и других факторов. В день проведения мероприятия необходимо обеспечить его безопасность и надлежащую организацию, а также провести все запланированные мероприятия в соответствии с регламентом [4].

3. Создание спортивных клубов: Дополнительным шагом может стать создание спортивных клубов и секций в университете. Это поможет студентам найти единомышленников, заниматься любимым видом спорта и развиваться в нем. Чтобы создать клуб или секцию, необ-

ходимо: определить вид спорта, который станет основой для клуба или секции; найти заинтересованных студентов и определить количество участников; найти тренера или определить лицо, ответственное за организацию занятий; зарегистрировать клуб или секцию в университете; привлекайте новых участников и продвигайте клуб или секцию в университетском сообществе.

4. Занятия по физическому воспитанию: организация различных занятий по физическому воспитанию, таких как упражнения, прогулки, физические игры и т.д., побуждает учащихся к регулярной физической активности. Проведение физкультурных мероприятий в университете поможет студентам проявить свои спортивные способности, повысит мотивацию к занятиям спортом, создаст дополнительные возможности для общения и развития социальных навыков.

5. Привлечение спортивных знаменитостей: Приглашение спортивных знаменитостей на лекции, семинары и другие мероприятия может быть интересным способом привлечь внимание студентов к спорту и физической активности [5].

Можно использовать различные комбинации этих методов для создания более эффективной и интересной программы спортивной подготовки студентов. Однако для успешного внедрения любого из этих методов необходимо не только подготовиться к его организации, но и провести мониторинг и оценку эффективности программы.

Основываясь на полученных данных, можно разработать новые программы и подходы к физическому воспитанию студентов, которые будут более привлекательными и эффективными. Также важно обеспечить доступность спортивных занятий и инвентаря для всех учащихся, независимо от их финансового положения.

Важно, чтобы студенты понимали, что спорт – это не только физическая активность, но и возможность развить свои личностные качества. Они должны уметь правильно распределять свое время между занятиями спортом, учебой и общением с друзьями и семьей. Также важно, чтобы учащиеся получали квалифицированную помощь от тренеров и медицинских специалистов, которые помогут им избежать травм и переутомления.

В целом, занятия спортом могут оказать положительное влияние на учащихся, но только при правильном подходе. Спорт должен стать частью их жизни, а не единственным приоритетом. Студенты должны уметь находить баланс между спортом, учебой и другими аспектами жизни, чтобы добиться успеха во всех областях.

Библиографический список

1. *Ильинич В. И.* Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 1995.
2. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. и Ин-тов по специальности «Физ. Культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред Б. А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
3. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. М.: АСВ, 2000.
4. *Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолдиев И. М. О., Шинкарюк Л. А.* Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
5. *Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джолдиев И. М. О. и др.* Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29. EDN TWRKVE.