

Самусенков Олег Иосифович,
доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой физического воспитания,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Самусенкова Елена Игоревна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Вострикова Алла Александровна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

Чикина Екатерина Вадимовна,
Студентка 4-го курса кафедры Дизайн среды
РГХПУ им. С.Г. Строганова, г. Москва

ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ ДЕТСКОГО ДО ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ TYPES OF SPORTS ACTIVITIES FROM CHILDREN'S TO HIGH ACHIEVEMENTS

Аннотация: В данной работе исследуется значимость спорта в современном обществе, а также его влияние на физическое и психологическое развитие личности. Спорт охватывает все возрастные группы и делится на три основные категории: детский спорт, студенческий спорт и спорт высших достижений. Каждая из категорий имеет свои особенности и цели. В работе анализируются ключевые характеристики этих категорий и механизмы перехода между ними. Рассматриваются плюсы и минусы детского и студенческого спорта, а также современные тенденции в развитии спорта в Российской Федерации. Исследование акцентирует внимание на важности организации спортивных программ с учетом возрастных особенностей, а также на проблемах, с которыми сталкивается студенческий спорт.

Abstract: This work examines the importance of sport in modern society, as well as its influence on the physical and psychological development of the individual. Sports cover all age groups and divide into three main categories: children's sports, university sports and elite sports. Each category has its own characteristics and goals. The paper analyzes the key characteristics of these categories and the mechanisms of transition between them. Considered pros and cons of children's and student sports, as well as current trends in the development of sports in the Russian Federation. The study focuses on the importance of age-appropriate athletic programs and the challenges facing college sports.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, спорт, тело, физическое развитие.

Keywords: lifestyle, health, sports, body, physical development.

В современном обществе спорт играет важную роль в формировании личности, укреплении здоровья и развитии профессиональных навыков. Он охватывает все возрастные группы, начиная с раннего детства и заканчивая спортивными достижениями на высшем уровне. В зависимости от этапа жизни и уровня подготовки, спорт можно разделить на три основные категории: детский спорт, студенческий спорт и спорт высших достижений. Каждая из этих категорий имеет свои особенности, цели и задачи, а также оказывает разное влияние на физическое и психологическое развитие человека.



Цель нашей работы – проанализировать особенности, отличия и взаимосвязи детского, студенческого спорта, а также спорта высших достижений. В ходе исследования рассмотрены ключевые характеристики каждой из категории, проанализированы их роль в жизни человека, а также выявлены механизмы перехода от одного уровня к другому.

Методологическую основу исследования составили сравнительный анализ, анализ научной литературы, а также изучение современных тенденций в развитии спорта в Российской Федерации.

Детский спорт – это организованные формы физической активности для детей, направленные на их всестороннее физическое развитие, воспитание командного духа, формирование навыков самодисциплины и здорового образа жизни. Основные виды детского спорта включают занятия в спортивных секциях, участие в школьных соревнованиях и детских спортивных клубах. В последние годы наблюдается рост популярности таких видов спорта, как футбол, гимнастика, плавание и хоккей среди детей в России (Иванов О.Н., 2020).

Детский спорт оказывает значительное влияние на физическое и психологическое развитие ребенка. Согласно исследованиям, регулярные физические нагрузки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и укреплению иммунной системы (Смирнов В.П., 2021). Кроме того, детский спорт способствует социализации, формирует навыки работы в команде, развивает лидерские качества и уверенность в себе.

Однако детский спорт связан и с определенными рисками, такими как повышенное давление со стороны родителей и тренеров, а также риск получения травм. Важно, чтобы тренировки были организованы с учетом возрастных особенностей детей и проводились квалифицированными специалистами (Кузнецов А.В., 2022).

Система подготовки в детском спорте должна учитывать возрастные особенности и включать разнообразные формы физической активности, направленные на развитие основных физических качеств – силы, выносливости, координации и гибкости. По мнению российских специалистов, одной из эффективных методик является методика вариативной подготовки, которая сочетает базовые упражнения с элементами игровой деятельности (Петров И.М., 2023). Это позволяет сохранить интерес детей к занятиям и избежать монотонности тренировок.

Студенческий спорт представляет собой одну из форм физической активности, предназначенную для молодежи в возрасте 18-25 лет, обучающейся в высших и средних учебных заведениях. Основными формами студенческого спорта являются внутривузовские и межвузовские соревнования, а также участие в студенческих лигах и чемпионатах.

Студенческий спорт играет важную роль в формировании личности, оказывая положительное влияние как на физическое, так и на интеллектуальное развитие студентов. В исследовании Петрова И.М. и Ивановой Ю.С. (2023) подчеркивается, что студенческий спорт способствует развитию лидерских качеств, укреплению навыков работы в команде, а также помогает справляться со стрессом и поддерживать высокую успеваемость.

Несмотря на значительную роль студенческого спорта, его развитие в России сталкивается с рядом проблем, таких как недостаточное финансирование, недостаток спортивной инфраструктуры и сложность совмещения учебы с активными занятиями спортом. Однако в последние годы наблюдается положительная динамика благодаря поддержке государства и вузовских программ по развитию студенческого спорта.

Спорт высших достижений представляет собой профессиональную спортивную деятельность, направленную на достижение наивысших результатов в международных и национальных соревнованиях. В отличие от любительского спорта, спорт высших достижений требует интенсивных тренировок, высокой степени самодисциплины и значительных материальных затрат.



Система подготовки спортсменов высших достижений включает несколько этапов: начальную подготовку, специализированную подготовку и подготовку к соревнованиям.

Важно отметить, что на каждом этапе необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена и применять современные методики, такие как биомеханический анализ, спортивная психология и нутрициология.

Спорт высших достижений связан с высоким уровнем физических и психологических нагрузок, что может привести к травмам и эмоциональному выгоранию. Кроме того, существует ряд этических проблем, таких как использование допинга и давление со стороны спонсоров. Это требует создания условий для защиты здоровья спортсменов и соблюдения принципов честной игры.

Переход от детского спорта к студенческому и далее к спорту высших достижений. Переход от одного уровня спорта к другому требует тщательной подготовки и поддержки как со стороны тренеров, так и со стороны системы спортивного образования. Как отмечают Воронин А.М. и Климов П.В. (2023), успешный переход зависит от правильного планирования тренировочного процесса и учета индивидуальных особенностей спортсмена.

Опыт, полученный на ранних этапах спортивной карьеры, оказывает значительное влияние на достижения в спорте высших достижений. Спорт высших достижений, в свою очередь, способствует популяризации и развитию детского и студенческого спорта, создавая мотивацию для молодого поколения (Михайлов Н.П., 2022).

Детский, студенческий спорт и спорт высших достижений играют ключевую роль в развитии личности и общества в целом. Каждый из этих уровней спорта обладает своими уникальными характеристиками, которые дополняют друг друга, формируя комплексную систему физического воспитания и подготовки спортсменов.

В заключение, можно сделать следующий вывод для дальнейшего развития спорта в нашей стране необходимо укрепление связей между различными уровнями спортивной подготовки, а также дальнейшее усиление и увеличение государственной поддержки и финансирования спортивных программ для всех возрастных групп.

Список литературы:

1. Воронин, А.И., Климов, П.В. Переход от детского спорта к профессиональному: теоретические и практические аспекты. – Москва: Издательство, 2023.
2. Гришин, А.В. Детский спорт: задачи и перспективы развития. – Москва: Издательство, 2019.
3. Иванов, Ю.С. Влияние спорта на развитие личности ребенка. – Санкт-Петербург: Научное издательство, 2020.
4. Иванова, О.Н., Сидорова, Е.В. Роль спорта в формировании личности студента. – Новосибирск: Академическое издательство, 2020.
5. Кузнецов, А.В. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта в России. – Самара: Университетское издательство, 2021.
6. Михайлов, Н.П. Влияние спорта высших достижений на популяризацию массового спорта. – Екатеринбург: Университетская пресса, 2022.
7. Орлов, Д.В. Спорт высших достижений: особенности подготовки и вызовы. – Москва: Спортивное издательство, 2019.
8. Петров, И.М. Студенческий спорт: вызовы и возможности. – Москва: Университетская пресса, 2022.
9. Павлов, С.А. Комплексная подготовка спортсменов к международным соревнованиям. – Казань: Издательство, 2020.



10. Сидоров, В.Ю. Этические аспекты спорта высших достижений. – Санкт-Петербург: Научное издательство, 2021.

11. Смирнов, В.П. Возрастные особенности подготовки в детском спорте. – Казань: Научный центр, 2021

