

УДК 796.011

**Таманг Мария-Елизавета Гопаловна**  
РГХПУ им. Строганова, г. Москва, Россия  
Tamang Maria-Elizaveta Gopalovna  
Student, Russian State Art and  
Industry University named after Stroganov

**Самусенков Олег Иосифович,**  
Доктор педагогических наук, профессор,  
заведующий кафедрой физвоспитания,  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва  
Samusenkov Oleg Iosifovich, Russian State Art and  
Industry University named after Stroganov

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
Старший преподаватель кафедры физвоспитания,  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С. Г. Строганова, г. Москва  
Samusenкова Elena Igorevna, Russian State Art and  
Industry University named after Stroganov

**Самусенков Вадим Олегович,**  
Кандидат медицинских наук,  
ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И. М. Сеченова, г. Москва

**РАЗВИТИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ ДЕТСКОГО  
И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ  
CHILDREN'S SPORTS, STUDENT SPORTS AND SPORTS  
OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS**

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные положения детского и студенческого спорта, а также спорта высших достижений, в частности, такие понятия как: спорт, школьный спорт, внешкольный спорт, массовый спорт. В статье характеризуется то, как спорт влияет на жизнь человека, способствует развитию характера и силы воли человека.

**Abstract:** The article deals with the basic concepts of children's and students' sport, as well as sports of the highest achievements, in particular, such concepts as: sport, school sport, extracurricular sport, mass sport. The article describes how sport affects a person's life and helps to develop character and willpower.

**Ключевые слова:** спорт, понятия и термины, студенческий спорт, массовый спорт, студенческие спортивные организации, спорт высших достижений.

**Keywords:** sports, concepts and terms, student sports, mass sports, student sports organizations, sports of the highest achievements.

**Введение:**

Спорт – это сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившейся в виде соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, появляющихся в процессе этой деятельности. Принципиальной отличительной чертой спорта от других видов занятий физическими упражнениями является наличие соревновательной



деятельности. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия физкультурника-любителя направлены на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся. Спорт – эффективное средство для улучшения качества жизни человека, для преобразования его духовной и физической природы; действенный фактор воспитания и самовоспитания. Систематические занятия спортом содействуют формированию таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, настойчивость, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Во время спортивной борьбы раскрываются такие черты нравственного облика спортсмена, как благородство, честность, уважение к сопернику, способность подстроить свое поведение нормам спортивной этики.

Занятие спортом и присутствие на спортивных соревнованиях, в ходе которых спортсмены демонстрируют физически совершенные и гармоничные движения, способствуют развитию у людей чувства прекрасного, воспитывают у них эстетические вкусы, идеалы, потребности. Многие люди приобщаются к спорту не только потому, что они руководствуются какими-то утилитарными целями – укрепить здоровье, установить рекорд, в значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от спортивных занятий, от возможности созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения собственным телом, движениями и т. д.

Детский спорт – это прежде всего оздоровительная физическая культура, которая необходима каждому ребенку для полноценного роста и развития. При занятиях спортом возрастают показатели умственной работоспособности; восприятие, мышление. Спорт является мощным средством профилактики различных заболеваний и, следовательно, фактором, гарантирующим достаточно высокий уровень физической подготовки.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социокультурных и образовательных потребностей. Таким образом, определяется противоречие между:

- формированием позитивно-активного отношения молодежи с раннего возраста к спорту и неразработанностью теоретико-методических основ;
- потребностью ребенка в движении, действиях и несформированностью интересов, мотивов в занятиях спортом.

Занятия спортом с детьми формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

Рассматривая формирование активно-позитивного к спорту, преследуется цель развить у начинающих интерес к спортивной деятельности. Недопустимо ограничение двигательной активности учащихся только уроками физической культуры. Недостаток двигательной активности необходимо компенсировать дополнительными видами физического воспитания, которые должны быть ежедневными, массовыми и обязательными для всех здоровых детей.

Необходимость этого вызвана рядом причин:

- у детей наблюдается острая двигательная потребность в связи с их развитием и ростом;
- состоянием здоровья, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой и глобальным изменением климата;



- возрастанием роли спорта в развитии физических сил ребенка, его задатков и способностей;

- отсутствием понимания у детей ценности спорта.

Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У детей появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы и стремления. Регулярные посещения спортзала и тренировок помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насыщаться, полноценно кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках – дисциплина в школе. Занятия спортом благотворно сказываются на знаниях, получаемых в школе. Примеры видов спорта для детей дошкольного и школьного возраста, способствующие развитию физической и интеллектуальной активности:

1. Плавание – укрепляет мышцы спины, костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

2. Футбол, волейбол и баскетбол. Популярны командные спортивные игры, развивают умение выигрывать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы.

3. Художественная гимнастика. Приобретается пластика и гибкость, грациозная осанка, повышается самооценка, исключается появление плоскостопия. Оттачивается координация и четкость движений, девочки становятся более музыкальными и артистическими, свободными и раскрепощенными.

4. Верховая езда. Популярность её сейчас набирает обороты. Общение с добрыми, спокойными животными решает психологические проблемы, улучшает общее состояние, способность держать равновесие, лечит и предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата.

5. Теннис. Прыгучесть, сосредоточенность, напористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция – такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

6. Лыжи. Отличный вариант для закалки, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

7. Танцы. Бальные, народные и современные, любые – повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечно-сосудистую систему.

Остановимся и на студенческом спорте, его важности для современной молодежи. Занятия спортом в вузах отличаются от школьных занятий физкультурой. Студенческий спорт – составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений.

Организационные особенности студенческого спорта – это:

1. доступность занятий спортом во время занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

2. возможность заниматься спортом в свободное от учебы время самим и в спортивных секциях и группах;

3. шанс систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях (в учебных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по различным видам спорта).

Каждый студент сначала знакомится, а потом выбирает свой вид спорта для регулярных занятий. Основная цель студенческого спорта – укрепить здоровье, повысить его продуктивность. Еще физическая активность в жизни студентов корректирует недостатки



физического развития и телосложения, повышает выносливость и возможности организма, помогает проводить свое время активно, дает достижения в спорте и получение спортивных результатов, помогает не допускать развитие среди молодежи алкоголизма, наркомании, а еще участие в различных экстремистских объединениях.

Чтобы распространить спорт среди студентов в России создан фестиваль студенческого спорта. Всероссийский фестиваль студенческого спорта проводится ежегодно с 2009 года под руководством Министерства спорта Российской Федерации и Российского студенческого спортивного союза.

Цели фестиваль студенческого спорта:

- 1) развить молодежное физкультурно-спортивное движение;
- 2) привить здоровый образ жизни, идеалы и ценности студенческого спорта.

В этом фестивале ежегодно участвуют тысячи студентов. Он не только дает стимул заниматься спортом, но и помогает проводить свободное время с пользой, а еще заводить новые знакомства. Актуальные виды спорта в студенческий период

В вузах и ссузах организуются и финансируются разные виды спорта. Каждый студент сможет выбрать любимое спортивное направление.

Самые популярные виды спорта среди студентов это:

Бадминтон; баскетбол; бокс; гимнастика; лыжный спорт; легкая атлетика; плавание; фехтование; футбол; настольный теннис; шахматы.

Таким образом, студенческий спорт направлен на поддержание физической формы, он также приобщает молодежь к здоровому образу жизни, способствует развитию спорта высших достижений и массовому спорту. Массовый спорт – составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития. Целями его являются укрепление здоровья людей, улучшение собственного физического состояния и активный отдых. В ходе массового спорта человечеством совершенствуются собственные возможности и накапливается физический потенциал. Функции, присущие ему, можно назвать развивающими, воспитательными, коммуникативными. Этот вид спорта служит объединению отдельных людей в социальные группы и в целом развитию каждой из наций.

Ну а уже спорт высших достижений, это также большой спорт – то есть часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких профессиональных результатов на официальных спортивных соревнованиях общенационального и международного уровня. Такими соревнованиями являются Чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры, наиболее престижные спортивные лиги. Достижения спортсменов в них нередко являются событиями национальной важности в разных государствах. Спорт высших достижений можно охарактеризовать постоянным ростом уровня спортивных результатов, а также достижением новых рекордов. Спорт высших достижений – практически единственный вид деятельности, позволяющий задействовать в работе организма рекордсмена на максимально полном уровне все физические и психические ресурсы. Это дает возможность исследовать предел природных человеческих возможностей и определять варианты целенаправленного развития физических способностей людей для применения в профессиональной и общественной сфере и повышения работоспособности.

Занятия физической культурой и любительским спортом, согласно общепринятому научному знанию, оказывают огромное благотворное влияние на здоровье человека. Однако спортсмены высшего уровня часто доводят свой организм до предела возможностей, что нередко является в дальнейшем опасным для здоровья.



**Выводы:**

Развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни современного человеческого общества. Этот процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. Спорт с раннего возраста помогает людям чувствовать себя как физически, так и ментально. Приобщение к спорту с детства необходимо для поддержания здоровья, оно также влияет на развитие спорта больших достижений. Детский спорт, студенческий спорт в дальнейшем развивают спорт больших достижений, популяризируют массовый спорт, особенно среди студенческой молодежи.

*Список литературы:*

1. Алексеев С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П. В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. С. 141–161.
2. Whitson, David, and Donald Macintosh. «The global circus: International sport, tourism, and the marketing of cities.» *Journal of Sport and Social Issues* 20.3 (1996)
3. «Отбор и подготовка юных спортсменов: современные подходы и перспективы», авторы: А.В. Карпов, А.А. Баранов, 2021 год.
4. «Влияние спорта высших достижений на здоровье и качество жизни», автор: С.С. Смирнов, 2020 год.
5. «Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям: методы и стратегии», авторы: В.В. Чернов, Л.М. Каверин, 2022 год.

