

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. Популярные 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.

