

Самусенкова Елена Игоревна,
Д-р. пед.наук, профессор, Ст. преподаватель Физвоспитания
РГХПУ им. С.Г. Строганова
Samusenkova Elena Igorevna,
RGHPU named after S.G. Stroganov

Колягина Ксения Владимировна,
Студентка, РГХПУ им. С.Г. Строганова,
Kolyagina Ksenia Vladimirovna,
RGHPU named after S.G. Stroganov

**ОСОБЕННОСТИ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ
FEATURES AND FORMS OF ORGANIZING SPORTS
TRAINING OF STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Аннотация: Спортивная подготовка в вузах играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов, развитию их физических и моральных качеств, а также способствует успешной социальной адаптации.

Abstract: Sports training in universities plays an important role in the formation of a healthy lifestyle of students, the development of their physical and moral qualities, and also contributes to successful social adaptation.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, спортивная подготовка.

Keywords: physical culture, motivation, sports training.

Одной из главных задач системы высшего образования является интеграция физической культуры в учебный процесс, методическая разработка и внедрение новых форм организации спортивной подготовки.

Основные особенности спортивной подготовки в вузе:

1. Комплексный подход: спортивная подготовка студентов должна учитывать их индивидуальные особенности, уровень физической подготовленности, потребности и мотивацию. Вузовская система предлагает разнообразные виды спорта, чтобы студенты могли выбрать тот, который соответствует их интересам и целям.

2. Интеграция в учебный процесс: спортивная подготовка должна быть органично вписана в учебный план, что позволяет гармонично сочетать занятия физической культурой с академической нагрузкой. Это подразумевает не только физические занятия, но и теоретические аспекты, связанные с медициной, педагогикой и психологией.

3. Научно обоснованная методика: программа спортивной подготовки в вузе должна опираться на современные научные исследования и разработки в области спорта, что обеспечивает эффективность тренировочного процесса.

4. Развитие лидерских качеств и командного духа: в процессе спортивной подготовки студенты учатся работать в команде, принимать решения, разрабатывать стратегии, что является важным для их будущей профессиональной деятельности.

5. Социальная ориентация: спортивная подготовка в вузах способствует формированию социальной среды, где студенты могут общаться, завести новые знакомства и объединяться в команды. Это играет важную роль в развитии коммуникабельности и социальной адаптации студентов.



6. Многообразие видов спорт: в вузах представлено множество видов спорта, которые могут быть включены в учебный процесс. Это разнообразие позволяет студентам выбирать те виды активности, которые больше всего соответствуют их интересам и физическим возможностям.

Система организации спортивной подготовки в вузах с каждым годом становится более структурированной и эффективной. Благодаря разнообразным формам подготовки и привлечению студентов к занятиям спортом, значительно увеличивается общее количество физически активных студентов. Важно, чтобы спортивная подготовка продолжала развиваться и совершенствоваться, пользуясь не только научными достижениями, но и учитывая потребности и пожелания студентов.

Формы организации спортивной подготовки:

1. Обязательные физкультурные занятия: В большинстве вузов предусмотрены обязательные часы физической культуры, которые студентам необходимо проходить в течение всего обучения. Эти занятия направлены на развитие основных физических качеств и поддержание общего уровня физической подготовки.

2. Спортивные секции и клубы: Вузовские спортивные клубы и секции позволяют студентам заниматься спортом по интересам и увлечениям. Секции могут быть как массовыми, так и специализированными, что обеспечивает возможность углубленного изучения выбранного вида спорта.

3. Соревнования и турниры: Организация спортивных соревнований, как внутривузовских, так и межвузовских, способствует не только развитию соревновательных навыков, но и повышению мотивации студентов. Они имеют возможность проявить себя, улучшить свои результаты и завести новые знакомства.

4. Фестивали и мероприятия по физической культуре: Вузы часто проводят культурно-спортивные фестивали, которые объединяют различные виды активности и позволяют студентам показать свои достижения в неформальной обстановке. Это может включать в себя конкурсы, мастер-классы, спортивные эстафеты и другие развлекательные мероприятия.

5. Интеграция с иностранными вузами: Участие студентов в международных спортивных обменах и соревнованиях позволяет получить уникальный опыт и узнать новое о разных культурах и подходах к тренировочному процессу.

Подводя итоги, можно сказать, что организация спортивной подготовки обучающихся в вузе требует системного подхода и учета различных факторов, включая индивидуальные потребности студентов, а также возможности образовательной организации. Важно не только развивать физическую культуру, но и вписывать спорт в общую образовательную стратегию, способствуя тем самым гармоничному развитию личности, повышению уровня физической активности и здоровья студентов. Спортивная подготовка – это не только способ улучшения физического состояния, но и важный элемент формирования командного духа, лидерских качеств и социальной активности молодежи.

Список литературы:

1. Иванченко В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей. Издательство «Феникс», 2011 год.

2. Мусиенко С.О., Егорова Д.А., Хрустова Л.Е., Корнилова Е.В. Цифровизация образования: тенденции, проблемы, перспективы. Издательство «Кнорус» 2022 год.

