

С. Н. Запольская

УДК 378.015.31:796

Кафедра физического воспитания и спорта,
Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В данной статье анализируются современные аспекты проведения спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в рамках физкультурной деятельности студентов БГУ, способствующие оптимизации воспитательного и образовательного процесса; определяется важность соревновательной деятельности у обучающихся, развивающей способность к организации и стимулированию деятельности в самых различных сферах студенческой жизни.

Ключевые слова: здоровье, спорт, соревновательная деятельность, физическая культура, студенты.

Образец цитирования: Запольская С. Н. Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия с элементами соревновательной деятельности в жизни студентов // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2019. № 1. С. 114–118.

S. Zapolskaya

Department of physical education and sport,
Belarusian State University, Minsk, Belarus

MASS SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES WITH ELEMENTS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE LIFE OF STUDENTS

This article examines the modern aspects of conducting mass sports and recreation activities under physical activities of the BSU students, promote optimization of educational process; defines the importance of the competition activity among students, developing the ability to organize and stimulate activity in various fields of student life.

Keywords: health, sport, competitive activity, physical culture, students.

For citation: Zapolskaya, S. (2019). Mass sports and recreational activities with elements of competitive activity in the life of students. *Sophia*, 1, 114–118 (in Russ.).

**А в т о р:**

Софья Николаевна Запольская – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта БГУ.

sofya.zapolskaya@yandex.ru

A u t h o r:

Sofya Zapolskaya – senior lecturer of the department of physical education and sports, BSU.

В современных условиях интенсификации и гуманизации образования существенно меняются подходы к физической культуре студентов в УВО (учреждениях высшего образования). В широком, культурологическом контексте, под **физической**

культурой студента понимается качество личности, системообразующий фактор физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности [2, с. 12]. Это активное воздействие не только на физические способности человека, но и на его чувства, желания и сознание. Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений – положительной мотивации ценностных ориентаций, интересов и мотивов в сфере физической активности и здорового образа жизни [4, с. 154].

Сегодня многие ученые в области педагогики и психологии отмечают тот факт, что эмоциональное содержание оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (радость победы, острота борьбы, эмоциональная поддержка любимой команды и т. п.) *более привлекательно и значимо для студентов на начальных этапах обучения в УВО, чем знания об оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями*. Поэтому данный факт требует совершенствования системы оздоровительно-массовых мероприятий студентов (особенно на 1–2 курсах), с включением в них элементов разнообразных эмоциональных видов спорта – спортивных игр, аэробики, популярных видов единоборств.

Соревнование относится к широко распространенным общественным явлениям. Оно имеет большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производстве, в спорте, в искусстве и т. п.

Применение соревновательного метода на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования позволяет успешно развивать у студентов физические, воспитывать волевые и моральные качества, совершенствовать умения, навыки и способности рационально использовать их в сложных условиях, повышать функциональные возможности организма. Кроме того, этот метод способствует усилению эмоционального фона занятий, позволяет активизировать деятельность занимающихся и стимулировать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом [3, с. 3].

При решении педагогических задач посредством соревновательного метода у обучающихся развивается способность рационально использовать полученные умения и навыки в усложненных условиях. Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление или, в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство либо возможно высокое достижение.

Спортивные соревнования или подобные им физкультурные акции модифицируются и приобретают различную направленность в зависимости от определяющего профиля системы, в рамках которой они проводятся. Так, в обязательном курсе физического воспитания в вузе (на первоначальных этапах обучения) применение ограниченных, «малых соревновательных форм» в организации занятий подчинено, прежде всего, логике педагогического процесса, интересам улучшения его качества, решению воспитательных и образовательно-оздоровительных задач. Соревновательные формы для многих являются не столько способом достижения определенного результата или победы, сколько формой эмоционального насыщенного общения, здорового развлечения и полезного отдыха. Не случайно, при неформальном подходе к организации таких мероприятий спортивно-соревновательное начало в них преднамеренно нивелируется или уводится как бы на задний план, что предусматривается, в частности, условиями поощрения всех участников вне зависимости от уровня продемонстрированных результатов, т. е. за личные достижения [5, с. 24].



Рис. 1

Практические занятия по физической культуре со студентами химического факультета БГУ

В условиях резкого ухудшения здоровья современной молодежи, во многом только через формирование основ физической культуры можно достичь сознательного отношения студентов к своему здоровью, научить их использовать весь арсенал физических упражнений для поддержания умственной и физической работоспособности.

Однако, по нашему мнению, это может быть достигнуто не столько через аргументацию фактов и убеждение, сколько через удовольствие от занятий, через эмоциональный подъем, удовлетворение личных интересов. Такой подход поменял критерии оценки эффективности воздействия.

В последние годы все активнее нами предпринимаются попытки интегрированного подхода к организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы со студентами химического факультета БГУ с целью приобщения их к общей культуре, частью которой является физическая культура и здоровье человека. Можно выделить следующие:

- перестройка системы физического воспитания на основе принципов гуманистической психологии и педагогики с целью оздоровления, физического совершенствования,

гармонизации психического состояния, социального развития личности, ориентации на саморазвитие, формирования установки на активное участие в развитии личностного потенциала других людей, т. е. углубленный акцент на социально-психологическую составляющую физической культуры в УВО;

- интеграция физической культуры студентов со спортом, другими видами духовно-творческой деятельности (посещение спортивно-массовых мероприятий, участие в спортивно-оздоровительных соревнованиях и праздниках, турниры по шахматам, плаванию и т. д.).

Теоретико-методический анализ литературы и многолетний опыт нам позволили выделить следующее содержание социально-психологической составляющей физической культуры студентов в УВО:

- социальная адаптация учащихся первого и второго курсов к сложностям и противоречиям учебно-воспитательного процесса в вузе при условии комплексного сотрудничества и взаимодействия специфики методов и организационных форм физического и индивидуально-ценностного воспитания личности студента;

- учебно-воспитательная работа будет тогда эффективной, когда она скорректирована с учетом, как собственно учебных занятий по физическому воспитанию, так и целенаправленного включения студентов в различные виды профессиональной и социокультурной работы (физкультурная, здоровьесберегающая и спортивно-массовая деятельность);

- комплексное взаимодействие преподавателя физического воспитания и студентов, достигаемое с помощью физкультурно-массовых и оздоровительно-рекреационных мероприятий способствует сплочению, социальной коммуникации молодежи в новом социальном пространстве на протяжении всего периода обучения в вузе [1, с. 8–9].



Рис. 2

Студенты БГУ участвуют в Минском полумарафоне-2018

Следует отметить, что и сама физическая культура к настоящему времени существенно обогащается.

В Белорусском государственном университете накоплен большой положительный опыт организации спортивных соревнований разного уровня (соревнования в рамках круглогодичной спартакиады БГУ, ежегодного полумарафона, спортивных вечеров и праздников), собирающих огромное количество участников и болельщиков.

Очень важным является тот факт, что в рамках данных мероприятий студенты видят воочию известных белорусских спортсменов, руководителей нашего государства и т. д. Эмоционально созерцательная привлекательность данных мероприятий собирает с каждым годом все большее количество зрителей и болельщиков среди студентов БГУ – потенциальных участников будущих баталий. На наш взгляд, подобная форма реализации средств физической культуры полезна не только для непосредственных участников, но и для зрителей, групп поддержки, которые активно поддерживают и «болеют» за своих сокурсников, «заряжаясь энергией здоровья» [4] на будущее.

Таким образом, изучение проблематики, анализ и исследования в области организации оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий с элементами соревновательной деятельности в жизни студентов подтверждает, что для того, чтобы теоретические знания о пользе физической культуры, массового спорта и здорового образа жизни превратились в мотивы к активной физкультурной деятельности, необходимо активное воздействие на эмоциональную сторону сферы деятельности студентов УВО. А пропаганда и демонстрация реально значимых ценностей физической культуры (возможность функционального совершенствования собственного организма, расширения сферы общения и самореализации, получения удовольствия от игровой и соревновательной деятельности, снятие интеллектуального и нервно-психического напряжения) повышают увлеченность студентов физкультурной и оздоровительной деятельностью, что влечет за собой улучшение качества их здоровья.

При грамотной и правильной методико-педагогической и психологической регламентации физических упражнений, медицинском контроле и самоконтроле, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия и их привлекательность для участников и зрителей оказываются полезными для пропаганды здорового образа жизни, активации двигательного поведения, двигательного развития и самосовершенствования студентов БГУ.

Литература

1. Ковалева Л. Е. Физическая культура как средство социальной адаптации студентов вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Ярославль, 2008. 23 с.
2. Коледа В. А., Дворак В. Н. Основы физической культуры: учеб. пособие. Минск: БГУ, 2016. 191 с.
3. Масловская Ю. И., Овсянkin В. А. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи: пособие. Минск: БГУ, 2017. 111 с.
4. Нигреева И. Г. Формирование мотивационно-ценностных интересов у студентов специальных медицинских групп к своему здоровью // Здоровье человека: материалы III Междунар. конф. / под ред. В. В. Колбанова. Санкт-Петербург, 2002. С. 154–156.
5. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция): монография. Киев: НУФВСУ; Олимп. лит., 2015. 704 с.