

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРЕСА МОЛОДЕЖИ К СПОРТУ

Офицерова А.Д.

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова,
Российская Федерация, г. Архангельск*

Рассмотрены основные методы привлечения студентов российских университетов к поддержанию здорового образа жизнедеятельности и физической культуры. Приведены способы формирования интереса и привлечения студентов к спорту и ведению здорового образа жизни на примере деятельности САФУ им. М.В. Ломоносова

ATTRACTING THE INTEREST OF YOUNG PEOPLE TO SPORT

Ofitserova A.D.

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov
Russian Federation Arkhangelsk*

There are considered the main methods of attracting students of Russian universities to maintaining healthy lifestyle and physical culture. Methods of healthy lifestyle formation, sports and students' involvement in a healthy lifestyle are given on the example of the activities of NArFU

Спорт – это составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания; это физические упражнения, направленные на развитие и укрепление организма, а также система организации и проведения соревновательной деятельности и подготовки к ней в различных областях физической культуры, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. В спорте не только проявляется стремление к победе и достижению высоких результатов, но и стремление познать себя, мобилизовать физические, нравственные или психические качества, а также просто вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Массовый спорт дает возможность многим людям совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять свое здоровье и продлевать жизнь. Итак, здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, состояние его физического, духовного и социального благополучия; это комплекс мер, направленных на улучшение здоровья, укрепление организма в целом и профилактику болезней. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. А вот результатом деятельности в физической

культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков и умений.

Как нам известно, занятия физической культурой в университетах и институтах играют важную роль в формировании интереса к занятиям физкультурой, спортом и поддержанием здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов – один из эффективных механизмов совмещения личного и общественного интересов. Она является лишь одним из эффективных способов повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к спорту и физической культуре в целом начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовкой. Также хочу сказать, что физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры и спорта должна быть поставлена цель укрепления здоровья, а затем достижения спортивного результата. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ярко.

Поэтому стоит отметить активную деятельность университета САФУ им. М.В. Ломоносова (г. Архангельск) в отношении поддержания двигательной активности студентов, повышения уровня физической подготовленности, развития физических качеств и укрепление здоровья студентов. В нашем университете каждый студент должен систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием. Для более активного привлечения студентов в нашем университете существует масса возможностей для занятия физической культурой. В САФУ функционирует тренажерный зал, который пользуется большой популярностью среди сотрудников и студентов. Спортивный комплекс включает в себя различные тренажеры, штанги, гири, имеется хорошая материальная база: спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), а также есть второй зал для занятий йогой. Есть несколько спортзалов, где проходят занятия по физической культуре, а также зал тяжелой атлетики, плавательный бассейн и большой стадион «Буревестник». Учебно-спортивная база «Илес» пользуется большим спросом не только среди студентов, но и у других людей, ведущих активный и здоровый образ жизни. На базе проходят учебные занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные мероприятия для студентов и сотрудников университета, соревнования по лыжным гонкам и спортивному ориентированию, зарницы. В летний же период проходят студенческие практики. Работают такие секции как футбол, волейбол, флорбол, баскетбол, фитнес или танцы.

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях является неотъемлемой частью учебного процесса и на межвузовском уровне, где участвуют сильнейшие студенты-спортсмены. Цель подобных соревнований – установить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов между вузами города, района. Этим и определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого вуза-филиала.

С целью привлечения студентов к массовым занятиям физической культурой и спортом проводятся спортивные мероприятия, такие как «Спартакиада» - традиционное соревнование САФУ среди сильнейших спортсменов учебных подразделений университета по различным видам спорта (баскетболу, волейболу, футболу, лыжным гонкам и т.д.)

Список литературы.

1. Перминова М.С., Переселкова З.Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Изв. Саратовского государственного университета. Сер. Социология. Политология. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-na-primere-orenburgskogo-gosudarstvennogo-universiteta> (дата обращения 08.04.2021).
2. Карасева Т. В., Руженка Е. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013. №5. С. 23-24
3. Вершинин Е. Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза: часть автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.52/ Е.Г. Вершинин - Волгоград, 2003.- 124 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/motivatsiya-tsennostnogo-otnosheniya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-studentov-meditsinskogo-vuza> (дата обращения 09.04.2021)