

Николаев С.А.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: Oid@Mivlgu.ru*

Организация спортивно-массовой работы в ВУЗе

Ни для кого не секрет, что спортивно-массовая работа в ВУЗе – одна из составляющих дополнительного физического развития студентов. Спортивные секции, внутри вузовские спортивные соревнования среди факультетов, групп, курсов, потоков и т.п. продлевают спортивную жизнь тех студентов, которые занимались до поступления в институт в спортивных секциях, а порой и для тех, кому привита в детстве любовь к спорту, здоровому образу жизни. Зачастую многие и поступают в те ВУЗы, в которых хорошо поставлена спортивно-массовая работа (своего рода одна из реклам).

В силу современной массовой компьютеризации, загруженности и малоподвижности детей в школах значение физической культуры и спорта возрастает в разы по сравнению с тем, что было 10-20 лет назад. Забота о здоровье студенческой молодёжи напрямую связано с их социальной активностью в дальнейшем, в жизни общества. Проанализировав ситуацию в нашем ВУЗе, установили – те студенты, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом (в секциях или самостоятельно) отличаются хорошей успеваемостью, реже болеют, инициативны, чаще и с удовольствием участвуют в различных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в институте. Именно во многом они и определяют коллективное мнение. Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом в домашних условиях, чаще используют в качестве отдыха посещение различных спортивных зрелищ, загородные прогулки, как пешие, так и велосипедные, предпочитают семейный туризм. Эти студенты менее склонны к вредным привычкам (курению, распитию спиртного, к бездеятельному времяпрепровождению и т.д.).

Общеизвестно, что основная масса студентов – это молодёжь только что закончившая среднюю школу. Практика показывает, что уровень физической подготовленности основной массы юношей и девушек не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, в последующие годы определяется тенденция снижения интереса к занятиям физическими упражнениями на старших курсах (объясняют своей большой загруженностью в учёбе, работой на предприятиях), что сопровождается снижением уровня разносторонней физической подготовленности, особенно у девушек.

Хронический дефицит двигательной активности в сложившемся режиме жизни современных студентов стало реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Доказано, чтобы исключить негативное влияние «двигательного голода» на растущий организм, можно при условии, если занятиям физическими упражнениями уделяется не менее 7 % суточного бюджета времени. Экспериментальные данные свидетельствуют, что для студентов ВУЗов оптимальная рациональная форма физических упражнений необходимых для успешной сдачи контрольных нормативов должна составлять 9-10 часов двигательного режима в неделю. Естественно, что неизменное количество учебных часов (от 2 до 4 в неделю) не может разрешить все вопросы, стоящие сегодня перед физическим воспитанием в ВУЗе. Поэтому основная задача преподавателей – приобщать студентов к дополнительным занятиям, прививать в их сознании значимость физической культуры.

Вузовская система физического воспитания не должна ограничиваться только учебными занятиями, а включать в себя в том числе:

- самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеурочное время;
- физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и т.п.);

– массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в выходные дни, во время каникул, а также в оздоровительных спортивных лагерях.

Только при действенной помощи со стороны преподавателей и администрации института можно обеспечить высокий уровень физической подготовленности всего контингента студентов, приучить большинство юношей и девушек к систематическим физическим занятиям, сделать спорт и туризм потребностью их повседневной жизни.

Вывод один – активные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию у студентов потребностей и ценностных ориентаций на использование свободного времени в интересах их духовного и физического развития, а также закреплению и дальнейшему развитию в их сознании высших принципов и норм современного общества.