(cc) BY

Симонова Ольга Юрьевна
председатель спортивного клуба
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
университет им. И.Н. Ульянова»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *в статье раскрывается роль спортивного клуба Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова, который является мониторинговой частью воспитания будущих студентов различных специальностей, так как без постоянных физических нагрузок не может быть сформирован современный выпускник вуза.*

Ключевые слова*: физическая культура, обучающийся, спортивный клуб, социально-психологические качества.*

Актуальность. Система физической культуры, представляющая неотъемлемую часть учащейся молодежи, прямо или опосредованно влияет практически на все стороны физического развития организма студента.

Физическая культура и спорт обладают значительным ценностным, гуманистическим, духовно-нравственным и консолидирующим потенциалом студента вуза [5].

В условиях пандемии, связанной с COVID-19, в образовательном процессе при построении здоровьесберегающего коридора организма студента выдвигаются все новые, современные требования по формированию и организации спортивно-оздоровительного алгоритма работы, что значительно требует новых инновационных подходов при построении учебно-тренировочного процесса.

Развитие студенческого спорта регламентируется Федеральным законом и Программой развития ФК и С Чувашии до 2025 г., где роль спортивного клуба ЧГУ им. И.Н. Ульянова совместно с Минспорта и Минобразования Чувашии

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

плодотворно взаимодействует со студенческой молодежью в рамках здоровья сбережения организма студента.

Цель: анализ работы спортивного клуба ЧГУ им. И.Н. Ульянова в рамках образовательного процесса.

Предмет исследования – формирование физкультурного алгоритма деятельности спортивного клуба средствами оздоровительной нагрузки.

Для достижения этой цели решались следующие задачи:

– способствовать формированию физической культуры личности (освоению студентами теоретических и практических знаний по формированию двигательных навыков в области теории и методики физической культуры);

– способствовать повышению уровня физического здоровья;

– обеспечить нормативными и программными документами регламентирующие вузовские соревнования, направленные на повышение физического здоровья организма студента.

Методы исследования:

– изучение и анализ научной литературы;

– педагогическое наблюдение;

– оценка уровня физического здоровья студента;

– качественный мониторинг проводимых соревнований.

Как показано на практике, умений и навыков ведения здорового образа жизни невозможно достичь при помощи лекционного материала и практических занятий. Ведь именно физиологический коридор тренировочной работы, формирующей потребности, ценности и мотивацию, которая помогает осуществить нам решение поставленных целей, зависит физкультурное образование студента. Но и социальное общение со сверстниками определяет ощущение результата и сохранность в установках и привычках. Студентам легче развивать личное поведение и осуществлять правильное решение внутри социальной группы. Именно от хорошего общения со сверстниками в получении личного опыта соревновательной нагрузкой является продуктивным в формирование активной позиции.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Это подтверждает результативная форма работа спортивного клуба ЧГУ им. И.Н. Ульянова, где ведется обучение и подготовка будущих специалистов по точным и гуманитарным специальностям.

Спортивный клуб ЧГУ им. И.Н. Ульянова формирует у студентов активную гражданскую позицию различными методами:

– организация и проведение секционных занятий по видам спорта;

– творческая работа туристического клуба с учебными группами;

– по месту жительства студенческой молодежи.

Здоровье является одной из составляющих целостного развития студента, которое характеризует его жизнеспособность. Исследователь Е.А. Рыльская трактует жизнестойкость по образу «общесистемное, комплексное свойство, которое актуально для человека как саморазвивающейся системы и характеризует потенциальную способность сохранять свою целостность, удерживая свою жизнь в постоянном сопряжении с требованиями социального бытия и человеческого предназначения, и связывает ее с готовностью творчески решать жизненные задачи» [3, с. 73].

Спортивный клуб ЧГУ им. И.Н. Ульянова ведет активную работу по привлечению к занятиям физической культурой и спортом студентов, магистрантов и сотрудников. Одной из основных задач спортивного клуба является развитие физических качеств и укрепления здоровья у студентов и сотрудников университета, улучшение их состояние здоровья и снижение уровня заболеваемости во время пандемии, повышения уровня социальной активности. Поэтому деятельность спортивного клуба является индивидуально системной работой.

Спортивный клуб привлекает к своей работе студентов на первых курсах, когда первокурсники пытаются найти свое место в студенческой среде, привыкнуть к новым условиям, начать занятия в разнообразных кружках и группах. Многие из них стремятся выразить себя в том или ином виде деятельности и показать свою позицию по отношению к другим (однокурсникам, кураторам, преподавателям). На первом занятии по дисциплине «Физическая культура и спорт» с целью получения информации с первокурсниками проводится анкетирование

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

открытого типа, включающие следующие вопросы (какими видами спорта они занимались, какими хотели бы заниматься и т. д.).

Студенты на постоянной основе проходят скрининговое обследование и сертификацию здоровья на базе «БУ Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» г. Чебоксар ЧР.

Спортивный клуб совместно с кафедрой ФК и С на практических занятиях определяют уровень физических качеств первокурсников на основе энергометрического степ-теста (PWC_{170}) и определяют ограничительные рекомендации, для дальнейшего планирования оздоровительной нагрузки.

На сегодняшний день в ЧГУ им. И.Н. Ульянова для студенческой молодежи функционируют следующие секции:

– легкой атлетики;

– вольной борьбы;

– игровые;

– гиревой спорт;

– армспорт;

– бадминтон;

– плавание;

– фитнес-аэробики и хоккея на льду.

Студенты, выбрав секцию, имеют возможность бесплатно заниматься с лучшими педагогами и тренерами Чувашской Республики.

Ежегодно проводится Вузовская спартакиада по различным видам:

– легкая атлетика (осенний и весенний кросс);

– соревнования по волейболу среди женских и мужских команд;

– соревнования по баскетболу среди женских и мужских команд;

– спортивно-массовые мероприятия, посвященные различным датам и юбилеям студенчества;

– лыжные гонки;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– кросс первокурсника, турнир по волейболу на призы Деда Мороза, месячник оборонно-массовой и спортивной работы, конкурсы «Первокурсник», «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» и т. д.

Все проводимые мероприятия направлены на самореализацию студентов в двигательной потребности, где совершенствуются и формируются жизненно-важные функции физические качества и формируются умения и навыки, которые необходимы будущему выпускнику вуза.

Для эффективной работы спортивного клуба по формированию алгоритма физкультурной позиции учащейся молодежи руководством вуза определены следующие приоритеты, такие как:

– приглашение тренеров по видам спорта на платной основе – мастеров спорта высшей категории;

– поддержка студента как равноправного, подготовленного и ответственного участника, способствующего развитию вуза;

– привлечение студентов к занятиям массовыми видами спорта и ведению здорового образа жизни;

– развитие неформального общения между преподавателями и студентами, мастерами и новичками на творческой основе;

– объединение усилий профессиональных спортсменов и тренеров, а также преподавателей физической культуры по улучшению спортивно-тренировочного процесса.

Все это дает возможность реализовать себя в учебно-тренировочном процессе, что значительно позволяет укрепить и сохранить здоровье, и повысить в себе мотивацию по формированию навыков ведения здорового образа жизни.

Резюме. Спортивный клуб ЧГУ им. И.Н. Ульянова своей работой обязан объединить усилия всех структурных подразделений вуза для привлечения студенческой молодежи, профессорско-преподавательского состава вуза, ветеранов и пенсионеров, представителей разных общественных объединений и организаций ЧР.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таким образом, плодотворная работа спортивного клуба с учащейся молодежью позволит значительно увеличить число студентов, занимающихся массовым видами спорта и в группах спортивного совершенствования, что, безусловно, усилит у будущих выпускников активную гражданскую позицию, их стремление к творческому самосовершенствованию.

Список литературы

1. Воробьев В.В. Клубы, какие они есть / В.В. Воробьев // Физическая культура в школе. – 1998. – №6. – С. 60–61.

2. Никулин А.В. Реализация возможностей спортивного клуба по формированию здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза / А.В. Никулин // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2007. – Том 13, №1. – С. 28–31.

3. Столяров В.И. Новые формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева, А.А. Перевозников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №2. – С. 13–16.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)