

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт

ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

МАССОВЫЙ СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** здоровье – это не отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом здоровье молодого поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Грамотная забота о здоровье студенческой молодежи является не только важнейшей задачей каждого педагога, но и показателем его профессионализма. Статья посвящена методам и формам педагогической работы, используемым при формировании культуры здорового образа жизни путем вовлечения в массовый спорт.*

***Ключевые слова:** физическое здоровье студентов, психическое здоровье студентов, массовый спорт, мотивация к активности, онлайн-ресурсы для продвижения, просоциальное поведение.*

Спорт в современном обществе играет роль непрерывного социального эксперимента, в ходе которого накапливается и совершенствуется человеческий капитал. Спорт выполняет развивающие, воспитательные, патриотические и коммуникативные функции, объединяет людей и социальные группы, способствуя сплочению нации. Спортивная деятельность тесно связана с подсистемами здравоохранения, науки, культуры и образования. Таким образом, спорт оказывает значительное влияние на социально-экономические и политические процессы во всех развитых обществах.

Сегодня в России на первый план выходят задачи по сохранению здоровья населения и развитию массового спорта – эти составляющие эксперты справедливо называют одними из самых важных экономических ресурсов. Однако спорт

и физическая культура часто не выдерживают конкуренцию в борьбе за досуг молодого поколения, предпочитающего вести физически пассивный образ жизни. Данная ситуация складывается в том числе за счет пробелов образовательного и воспитательного процесса.

В возрасте 17–24 лет человек находится на пике своих возможностей, а значит, занятия спортом в это время могут принести максимум пользы. Невозможно переоценить роль физкультуры и спорта в жизни студента: физическая активность помогает формировать характер; укрепляет самодисциплину; улучшает когнитивные способности (за счет ускорения кровообращения и снабжения мозга кислородом); способствует интересному времяпрепровождению в кругу единомышленников и открытию новых талантов и способностей.

Может показаться, что образ жизни студента и спорт – это несовместимые понятия, ведь большую часть времени студенты проводят в лекционных залах или на онлайн-занятиях. Тем не менее у каждого человека имеется свободное время, которое он тратит на свое усмотрение. Это время рекомендуется посвящать физической активности (2–3 раза в неделю). Привычки – это основа поведения. При этом привычки чрезвычайно стабильны, поэтому в молодом возрасте важно вырабатывать полезные привычки и решительно бороться с вредными.

К полезным привычкам можно отнести стремление регулярно совершенствовать свои знания, заниматься спортом, ходить в походы, театры, кино, слушать музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумные параметры времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее и способствуют самосовершенствованию. Помимо недостатка времени и сформированных вредных привычек в качестве причины низкой вовлеченности в физическую активность является отсутствие интереса (мотива) [1].

Занятия физической культурой являются обязательной частью обучения в образовательных учреждениях, однако не все студенты понимают пользу этих занятий. Для лучшего понимания пользы преподавателю необходимо сформировать ряд мотивов (или укрепить уже существующие). При этом мотивация физической деятельности (психическая адаптация личности) должна быть направлена

на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности студента. Рассмотрим несколько мотивов, которые следует учитывать преподавателю при составлении плана занятий:

- оздоровительный (сохранение и укрепление здоровья);
- соревновательный и конкурентный (участие в соревнованиях);
- творческий (открытие в себе неожиданных талантов);
- эстетический (улучшение своего внешнего вида, развитие пластичности);
- коммуникативный (общение с преподавателями, сверстниками);
- познавательный, развивающий (познавать возможности своего организма, улучшать личные качества, достигать высоких результатов);
- психологический (повышение уверенности в себе, снятие стресса, удовольствие от физической активности);
- административный (возможность получения зачета или дополнительных баллов на экзамене) [2].

Период студенчества – лучшее время для вовлечения в спорт молодых людей. Основная задача на этом этапе – создать условия и заинтересовать студентов. Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК) помогает открывать студенческие клубы (в университетах и колледжах). Каждый год АССК проводит соревнования для своих членов, в которых участвуют только игроки-любители (что повышает мотивацию). Организаторы оценивают не только спортивные достижения, но и то, как команды презентуют свое участие: ведут страницы в социальных сетях, привлекают внимание к своим играм, проводят акции, организуют сбор болельщиков.

С 2019 года в России реализуется федеральный проект «Спорт – норма жизни». Проект ведет системную работу по максимальному вовлечению молодежи в сферу физической культуры и спорта. В частности, такие спортивные мероприятия, как «День физкультурника», «Оранжевый мяч», «Спартакиада», «Кросс нации», «Декада спорта и здоровья» и «Лыжня России» направлены на участие людей разного уровня подготовки [3].

В цифровую эпоху, когда большая часть обучения происходит онлайн, поддержание здорового образа жизни студентов становится еще более актуальным и является определенным вызовом для вуза. Однако, при правильной организации и наличии необходимых ресурсов, вузы могут успешно заниматься воспитанием культуры здоровья среди своих студентов. Например, могут сыграть ключевую роль в популяризации массового спорта и поощрении студентов к активному образу жизни:

- организация онлайн-спортивных соревнований и мероприятий: виртуальные марафоны, турниры по электронным видам спорта;
- предоставление доступа к онлайн-тренировкам и фитнес-программам;
- организация онлайн-мероприятий и конкурсов, связанных с здоровым образом жизни. Это может быть онлайн-турнир, кулинарный конкурс здоровых рецептов или челлендж по здоровому образу жизни;
- предоставление информации о спортивных объектах в окрестностях, тропинках для бега и других местах, где можно заниматься физической активностью;
- предоставление информации о здоровом использовании технологий. Как правильно использовать технологии, чтобы минимизировать их влияние (рекомендации по правильной осанке, упражнения для глаз).

Массовый спорт является важным социальным явлением на всех уровнях современного общества, оказывающим большое влияние на ключевые сферы общественной жизни: он затрагивает национальные отношения, деловую жизнь, социальный статус, моду, этические ценности, образ жизни людей. Физическая активность укрепляет нравственные качества и развивает способность работать совместно для достижения общей цели [4]. Это согласуется с теорией социальных норм, которая утверждает, что нормы могут быть внедрены в сознание человека и будут соблюдаться даже при отсутствии внешних вознаграждений. Таким образом, у лиц с активным включением в массовый спорт более выражено просоциальное поведение. Кроме того, массовый спорт – это мероприятия, проводимые на публике, где создается ощущение социального поощрения.

Таким образом, массовый студенческий спорт – важная часть молодежной политики, а благодаря комплексному подходу он может стать прекрасным социальным лифтом.

Список литературы

1. Кононов Р.А. Отношение молодежи к физической активности / Р.А. Кононов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46155224> (дата обращения: 03.07.2023)
2. Мойса А.В. Исследования мотивации и ценности отношения студентов к занятиям физической культурой / А.В.Мойса, А.А. Скороходов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47278994> (дата обращения: 03.07.2023)
3. Национальные проекты России. Спорт – норма жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--80aarpmpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения: 03.07.2023)
4. Болозин А.А. Массовый спорт и его значение для современной российской молодежи / А.А. Болозин // Гуманитарий Юга России. – 2018. – №2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-i-ego-znachenie-dlya-sovremennoy-rossiyskoy-molodyozhi> (дата обращения: 03.07.2023). – DOI 10.23683/2227-8656.2018.2.4. – EDN YWZFTW