

Шергин Георгий Николаевич

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

Попова Розанна Николаевна

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПУТЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВОК

***Аннотация:** в статье изучена сущность личности студента, ее структура и содержание самореализации студента в спортивной деятельности с использованием соревновательного метода тренировок.*

***Ключевые слова:** спорт, самореализация, студент, личность.*

Самореализация в спортивной секции заключается в осуществлении личных целей через выполнение нормативов и достижение результатов, установленных тренером. Этот процесс включает в себя самосовершенствование в одном или нескольких видах спорта. Основным двигателем этой деятельности является волевая активность занимающегося, которая проявляется в целеустремленности, самостоятельности и инициативности.

Актуальность данной темы. Соревновательный метод тренировок представляет собой эффективный инструмент для достижения самореализации студентов, так как он создает условия для проявления индивидуальных и коллективных способностей. Конкуренция мотивирует студентов к улучшению своих результатов, развитию навыков и качеств, необходимых для успешного участия в соревнованиях. В условиях соревновательной среды студенты могут испытать свои

силы, получить опыт побед и поражений, что способствует их личностному росту и формированию устойчивой самооценки.

Кроме того, в условиях современного образования важно учитывать интеграцию спортивной деятельности с общими гуманистическими ценностями, такими как уважение, честность и сотрудничество. Это позволяет не только развивать спортивные навыки, но и формировать социально ответственных граждан, способных адаптироваться к изменениям в обществе.

Таким образом, исследование самореализации студентов в спортивной деятельности через соревновательный метод тренировок является актуальным, так как оно помогает выявить способы повышения эффективности образовательного процесса, способствует развитию личности и формированию гармоничной системы ценностей у молодежи. Объект исследования: самореализация студентов в спортивной деятельности.

Предмет исследования: Структура и содержание увлечений студента, а также развитие его интереса к спорту через применение соревновательного метода.

База исследования: спортивная секция по легкой атлетике.

Исследование было направлено на практическое применение соревновательного метода для содействия самореализации студентов в области спорта, с акцентом на спортивную секцию по легкой атлетике.

Каждое занятие организовывалось в формате соревнования между участниками. Длительность исследования составила три месяца, в нем принимали участие 10 студентов. Данный метод способствует значительным изменениям в функционировании систем и органов бегуна, обучая его максимально эффективно использовать свои способности. Метод включает в себя все аспекты соревнований, предварительных оценок и контрольных забегов. Дистанция может варьироваться, как в сторону уменьшения, так и увеличения по сравнению с основной специализацией бегуна.

Объем контрольного бега от $3/4$ до 1,5 длины основной дистанции. Количество повторений 1–3. Скорость бега 80–95% от возможной на данном отрезке.

К контрольным отрезкам 600–2000 м возможно добавление 1–2 отрезков длиной 200–400 м, преодолеваемых с 80% отдачи скоростью для совершенствования финишного ускорения.

В процессе соревнований в организме наблюдаются значительные изменения в показателях внутренней среды, таких как кислотно-щелочное равновесие и потребление кислорода, которые зачастую невозможно достичь даже при самых интенсивных тренировках. Однако не все бегуны обладают способностью выполнять серию стартов.

Для достижения высоких результатов в беге ключевым фактором являются количество проведенных соревнований, длина дистанции и условия их проведения (дорожка, лес, шоссе).

В подготовительном периоде атлеты, специализирующиеся на средних дистанциях, должны участвовать в соревнованиях от 4 до 8 раз как на основной дистанции, так и на более длинных. Стайеры, как правило, принимают участие в соревнованиях от 2 до 6 раз на более коротких и кроссовых дистанциях. Рекомендуется участие в 2–3 соревнованиях по кроссу и 1–2 забегах на дистанции от 15 до 40 км. В соревновательном периоде бегуны участвуют в соревнованиях с большей частотой на основной дистанции (табл. 1)

Таблица 1

Количество стартов в годичном цикле тренировки бегунов

Специализация	Общее кол-во стартов в году	В подготовительном периоде			В соревновательном периоде		
		На дорожке	В кроссе ч.	На шоссе	Основная дистанция	Более короткая дистанция	Более длинная дистанция
Средневики-мужчины	24–30	3–4	1–2	1–2	14–16	3–5	2–3
Средневики-женщины	24–30	3–4	2–3	-	14–16	3–5	2–3
Стайеры (3000 с/п)	20–25	1–2	3–5	2–3	10–12	2–4	1–2

В последние годы роль соревновательного метода в тренировочном процессе значительно возросла. Многие бегуны предпочитают участие в неформальных соревнованиях вместо интенсивных тренировок.

Наблюдается также увеличение мотивации студентов в сфере спортивной деятельности. Достигнув определенного уровня подготовки, студенты начинают использовать свои достижения в качестве «опоры» для решения новых задач. В результате их развитие происходит не по двумерной кривой, а по восходящей спирали, охватывающей несколько «плоскостей». В упрощенном варианте, касающемся исключительно физических качеств, данный подход реализуется через концепцию периодизации тренировочного процесса.

Наибольшую эффективность демонстрируют занятия в группах, состоящих из студентов с различными уровнями подготовки. Во-первых, начинающие спортсмены, наблюдая за более опытными коллегами, могут визуализировать спортивные достижения, которых они могут достичь в будущем при условии систематических тренировок. Во-вторых, опытные атлеты, осознавая свое положение объекта пристального внимания, получают возможность утвердиться в роли лидеров. В-третьих, все участники процесса развивают навыки взаимодействия с людьми различного уровня подготовки, что значительно обогащает их социальные связи.

Спорт, как уникальная форма человеческой деятельности, интегрирует разнообразные аспекты существования личности и, следовательно, должен анализироваться в контексте единства духовного и телесного начала. Его основная цель заключается в совершенствовании индивида посредством гармонизации физического, эстетического и нравственного развития, что, в свою очередь, способствует процессу самоутверждения личности.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о высокой эффективности данного метода, ориентированного на самореализацию студентов в сфере спорта. Исследование подтверждает, что участие студентов в спортивных секциях оказывает положительное воздействие на их личностное развитие. Самореализация в спорте способствует раскрытию природного потенциала через

физическое самосовершенствование. Занятия в спортивных секциях также способствуют развитию духовного потенциала личности, который является необходимым условием для полноценного процесса самореализации и предотвращает его асоциальные проявления.

Список литературы

1. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособ. / Е.А. Короткова. – Тюмень: ТГУ, 2014. – 120 с. EDN XXGDEP
2. Суков Ю.С. Самореализация спортивных предпочтений в вузе: механизмы и условия поддержки / Ю.С. Суков // Вестник Юж.-Рос. гос. техн. ун-та. – 2016. – №5. – С. 94–98.
3. Байлук В.В. Сущность самореализации личности и ее структура / В.В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2011– №4. – EDN OJDVTN