

УДК 796:77.31.03

И. Н. Саликова, В. В. Попова
I. N. Salikova, V. V. Popova

Воронежский институт МВД России

**СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА – ОСНОВА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У КУРСАНТОВ ИНСТИТУТОВ МВД РОССИИ**

**SPORTSMASSWORK IS THE BASE
OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENTS
OF THE RUSSIAN MINISTRY OF THE INTERIOR**

Аннотация. В статье изложены основные виды спортивно-массовой работы, которые способствуют формированию у курсантов потребности в физически активном образе жизни и осознанному отношению к собственному здоровью.

Summary. Presents sports-mass work, which contributes to the formation of students' needs in a physically active lifestyle and a conscious attitude to own health.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спортивно-массовая работа, спорт.

Keywords: healthy lifestyle, sports mass work, sport.

В настоящее время в России уделялось мало внимания, как развитию массового физкультурного движения, так и развитию большого спорта. Наиболее низкий физической подготовленности и уровень здоровья особенно выражен у современного поколения. Здоровых людей становится все меньше и меньше. Прежде всего, это определено образом жизни нынешней молодежи. В связи с этим главной сферой деятельности вузов должно стать формирование здорового образа жизни и культуры досуга молодежи [1; 2].

Множество социологических опросов молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт зарождаёт первоначальное представление об обществе, мире, жизни. Так как именно в спорте в наибольшей степени проявляются главные для нынешнего общества ценности, такие как равенство шансов на успех, стремление быть лидером, достижение успеха, победа над соперником и самим собой.

Для того чтобы бросить вредные привычки и начать заниматься спортом и физической культурой, нужна сильная мотивация и уверенность в своих возможностях.

В процессе физкультурной деятельности, моделируя жизненные ситуаций, представить которые можно посредством выполнения разных физических упражнений, включения в занятие игровых и спортивных аспектов, происходит формирование психических свойств личности. Постоянно присутствующее сознательное преодоление трудностей, которые связаны с систематическими заняти-

ями спортом и физической культурой (например, ощущениями боли, страха, борьба с нарастающим утомлением) развивают такие качества, как уверенность в себе, воля, способность комфортно чувствовать себя в коллективе. Так происходит самовоспитание и воспитание целого ряда психических качеств, необходимых человеку в жизни, а также формирование характера.

В последнее время возрос интерес к разным видам спортивно-ориентированной деятельности. Выросла и потребность современной молодежи к активным формам отдыха, что стимулирует развитие традиционных и новых видов спорта, по своему содержанию наиболее отвечающих тем целям, которые курсанты и слушатели обычно ставят, занимаясь физкультурной деятельностью [3].

Годы, проведенные в институте – одна из самых ярких, насыщенных эмоциональными всплесками, событиями, большими умственными нагрузками часть жизни. Курсантам приходится приспосабливаться к новой самостоятельной жизни, работать с большим объемом информации, изучать новые предметы, учиться выполнять свои профессиональные функции.

Программой высшего образования для подготовки квалифицированного специалиста предусмотрено овладение обязательным объемом знаний, который впоследствии составит ту необходимую для каждого профессионала базу, на которой будут основываться новые решения, проекты, открытия. А для этого необходимо уметь мысленно отвлекаться, концентрировать свои силы на главном.

Преподаватели кафедры физической подготовки для успешного выполнения поставленной перед курсантом тяжелой задачи должны научить молодых людей умению переключаться с умственной активности на физическую, которая способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, разгрузке органов зрения, нервной системы. Процесс обучения не будет плодотворным, дающим возможность творческого развития и личностного роста с адаптацией в социуме без сбалансированной работы всех основных систем организма.

Самые большие проблемы испытывают первокурсники, вчерашние выпускники школ, с неустойчивой нервной системой, обусловленной новым жизненным ритмом, гормональными всплесками, приходом в новый коллектив. Первый курс обучения является для большей массы студенческой молодежи наиболее сложным. Как показал опрос, проведенный среди первокурсников, большая часть знакома лишь поверхностно или вообще не знакома со спортом.

Формирование у них потребности в физически активном образе жизни и осознанного отношения к собственному здоровью не только на время учебы в вузе, но и в дальнейшей жизни может стать решением проблемы здоровья кур-

сантов. Это является важнейшей частью в организации как спортивно-массовой работы, так и физической подготовки в нашем институте.

Люди, которые прошли «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои возможности и силы, а также умело этим воспользоваться. Спорт учит жертвовать чем-либо для достижения цели. Как правило, уроки, усвоенные юными спортсменами, помогают в дальнейшем в жизни. Многие спортсмены благодаря спорту стали личностями. Благодаря спорту реализуется принцип нынешней жизни – рассчитывать на самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от индивидуальных, личных качеств – инициативы, честолюбия, терпения, волевых навыков, трудолюбия.

В процессе взросления у человека появляются разные интересы. Причем эти интересы зависят от воспитания в семье, так как формируются еще в подростковом возрасте. Развитие человека в духовном и физическом смысле обеспечивает спорт. И на институт ложится большая ответственность в формировании желания заниматься физической культурой и спортом.

Существует множество разных видов спорта (футбол или бокс, плавание или фигурное катание, легкая атлетика или теннис и др.). Спортсмены всегда достойно выглядят, обладают отличным телосложением и хорошей выносливостью. Спорт является альтернативой пьянству и наркотикам. Недостаточная пропаганда спорта – это проблема для нашей страны, несмотря на то, что спортивные люди самые здоровые и являются образцом для подражания. Нация должна быть сильной. Спорт также положительно влияет на весь организм. Удовольствие от победы на соревнованиях не сравнимо ни с чем. Это знают многие люди, занимающиеся спортом, будь то фитнес, бокс или тяжелая атлетика.

В спортивно-массовую работу входят учебно-тренировочные занятия по видам спорта, организация круглогодичной спартакиады, проведение турниров по игровым видам спорта, спортивного праздника первокурсника, традиционного забега, посвященного Дню Победы, а также участие в соревнованиях различного ранга.

Основу спортивно-массовой работы составляет планирующая документация – календарный план спортивно-массовой работы на текущий год, который разрабатывается сотрудниками кафедры физической подготовки в начале учебного года. В плане определяется место, время проведения мероприятия, состав команды, судьи соревнований. Календарный план подписывается начальником института на текущий учебный год.

Данная работа способствует развитию новых видов спорта, которые не входят в учебную программу, объединяют огромное число участников, а также дает возможность общения курсантам разных факультетов, различных специ-

альностей, является стимулом для занятия в секциях по различным видам спорта.

Кроме того, в настоящее время одним из важнейших направлений в спортивно-массовой работе, на наш взгляд, является проведение традиционного спортивного праздника первокурсников. Благодаря проведению такого мероприятия пополняются ряды сборных команд института. Этот праздник повышает интерес курсантов к спорту. Показательные выступления ведущих спортсменов института пропагандируют спортивный образ жизни и стимулируют курсантов. Важно отметить, что спортивный праздник проводится не только в зале, но и на стадионе, привлекая большое количество зрителей и болельщиков, что позволяет поднять эмоциональный фон такого мероприятия. Преимуществом спортивных праздников перед соревнованиями по определенному виду спорта является участие представителей разных видов спорта, различного уровня подготовленности, что повышает популярность предмета «Физической подготовки» в вузе, создает потребность в спорте и здоровом образе жизни.

В финальной части спортивного праздника проводится награждение победителей и призеров. Публикация статей с фотографиями о проведении праздников в институтской газете и на сайте института являются дополнительным стимулом к ведению курсантами активного и здорового образа жизни.

Еще одним зрелищным мероприятием является традиционный забег по местам боевой славы, посвященный Дню Победы 9 мая. Участниками пробега могут стать члены сборных команд и начинающие спортсмены, которые уже ко второму и третьему курсам добиваются определенных спортивных результатов, и многие из них становятся членами сборных команд института.

Проведя опрос среди курсантов первых курсов (в начале учебного года), мы выяснили, что только около 7 % занимались в секциях. Многие первокурсники приехали учиться в институт из сельской местности, где вообще отсутствует возможность заниматься спортом. К началу второго курса количество занимающихся спортом увеличивается до 47 %, а к четвертому курсу увеличивается до 73 %. Молодые люди начинают понимать, что быть спортивным – это не только красиво и модно, это возможность поддерживать свое здоровье на должном уровне. Проводимые спортивные мероприятия в институте являются рекламой того, к чему надо стремиться. Многие выбирают разные виды фитнеса, а не профессиональный спорт. Но и это свидетельствует о том, что молодежь занята и думает о своем здоровье.

Спортивно-массовая работа направлена на:

1) формирование потребности в физически активном образе жизни и адекватном отношении к собственному здоровью, что является важным условием всестороннего развития курсанта;

2) привлечение курсантов к участию в спортивных мероприятиях, проводимых в вузе, влияет на интерес к занятиям в избранных видах спорта;

3) поиск новых методов и средств организации не только учебно-тренировочного процесса, но и спортивно-массовой работы. Должны учитываться современные потребности молодежи к активным формам деятельности. Опираясь не только на традиционные, но и новые виды спорта, такие, как различные виды единоборств и современные направления фитнеса, по своему содержанию больше других отвечающие тем целям, которые курсанты ставят.

Следует отметить, что спорт достаточно быстрыми темпами развивается в Воронеже и других крупных городах, но менее развит в малых городах и сельской местности. На это нужно обратить внимание специалистам в области развития спорта и молодежной политики.

Чтобы вырастить достойную смену, необходимо вкладывать средства, время и силы. Спорт нужно делать доступным для всех.

Нужно вовлекать молодежь в спорт, нельзя ограничиваться только занятиями физкультурой и спортивными секциями, нужно расширять работу спортивных клубов, секций, объединений и т. п. Работа, которая ведется в нашем институте, дает хорошие результаты. Все больше молодых людей участвуют в спортивной жизни и института, и города.

Список основных источников

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007.

2. Холодов, Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2002. – 480 с.

3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2002. – 384 с.