

СПОРТ КАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ У СТУДЕНТОВ

*Мокина Екатерина, студент,
Пряничникова Екатерина, студент,
Чернышева Марина, студент,
Гурьев Сергей Владимирович,*

кандидат педагогических наук, доцент

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

Аннотация. В статье рассматривается спорт как развлечение, его ценностный потенциал, социокультурные характеристики, значимость физкультурно-спортивной деятельности для формирования личности.

Ключевые слова: спорт, развлечение, игра, отдых.

Abstract. The article examines sports as entertainment, its value potential, socio-cultural characteristics, the importance of sports activities for personality formation.

Index terms: Sports, entertainment, the game, stay.

В настоящее время все прекрасно понимают необходимость спорта, его значимость для современного общества, для здоровья нашей нации. Но к сожалению, современная молодежь не так уж много уделяет внимания спорту, считая его чем-то обыденным и не привлекательным. Так как же привлечь внимание общества к здоровому образу жизни, как сделать спорт не только упражнениями, а превратить его в привычку или хобби? Данной проблеме мы посвятили эту статью.

По счастью на сегодняшний день есть ответ на этот вопрос. Мы наблюдаем, как открываются новые спортивные клубы, фитнес-клубы, различные школы танцев и т.д. Существуют и развиваются активные виды спорта, которые вовлекают и поглощают в себя людей.

Например, такие виды спорта как боулинг, скалолазание, батутный спорт, конный спорт, и даже, как нами было выяснено во время написания данной статьи, охота и рыбалка становятся не просто спортом и развлечением для многих, но и частью их жизни.

Мы провели опрос учебных групп ПВД-316 и ПВД-315 Российского профессионально-педагогического университета.

Результаты опроса студентов о популярности видов спорта

Вид спорта Группа	Боулинг	Скалола- зание	Пейнтбол	Батуты	Плавание	Рыбалка	Охота
Девочки ПВД-316	35%	30%	10%	20%	10%	0%	0%
Мальчики ПВД-316	12,5%	0%	12,5%	12,5%	0%	25%	37,5%

Девочки ПВД-315	33%	0%	0%	28%	28%	5,5%	0%
Мальчики ПВД-315	40%	0%	0%	0%	0%	50%	10%
Всего	120,5%	30%	22,5%	60,5%	38%	80,5%	47,5%

Всего опрошено было 55 человек, из них 38 девочек и 18 мальчиков. Из данного опроса следует, что самым популярным видом спорта для развлечения, является боулинг, а самым низшим рейтингом обладает пейнтбол.

Для начала поговорим о самом популярном виде спорта среди опрошенных нами студентов - боулинге. Ловкость и меткость в боулинге основа успешного броска, кроме того игрок должен обладать достаточной силой для того, чтобы поднять и правильно бросить тяжелый шар.

Профессиональные боулеры так же должны просчитать траекторию движения шара. Так что популярное развлечение на деле оказывается достаточно сложным видом спорта. «Преимущество данной игры- возможность вырваться из привычной среды, ощутить спортивный азарт и провести время не только приятно, но и полезно, в кругу близких друзей.» - пояснили студенты.

Скалолазание. Сбираться по естественному скальному рельефу ради развлечения люди стали в конце 19 в. Широкое распространение скалолазания получило в горных районах Европы Германии, Австрии, Швейцарии. Поклонников этого увлекательного занятия становилось так много, что в 20 в. скалолазание стало официальным видом спорта. Данный вид спорта уже стал олимпийским и будет представлен на летних Олимпийских играх 2020 году в Токио.

Вовремя прохождения трассы приходится изворачиваться самым невообразимым образом, поэтому важно разогреть мышцы и суставы во избежание травм. Данный вид спорта развивает не только силу, но и выносливость, ловкость, гибкость. Всё это позволяет воспитать в себе силу духа.

Пейнтбол. Защитные маски и камуфляжные костюмы неотъемлемы в пейнтболе. Помимо тактики необходима и физическая подготовка. Использование бесчисленных манёвров, дабы уйти от противника, увесистое оружие в данном спорте. Всё это задействует большую группу мышц. Данный вид спорта предпочитают, потому что от него люди получают непередаваемые эмоции, которые хочется испытать вновь и вновь.

Данный вид спорта полностью акцентирует на себе внимание и уводит играющих в мир движения, а не компьютерной графики.

Батутный спорт. Батуты уже давно заняли своё почётное место среди людей разной возрастной категории, а также на Олимпийских играх. Всеми любимый снаряд теперь доступен не только детям и профессиональным спортсменам, но и взрослым. Всевозможные парки развлечения дают прекрасную возможность почувствовать себя супергероем с безграничными возможностями.

Например, в нашем городе существуют такие батутные парки, как «разгон», «отрыв», «небо». Среди наших порошенных, 85 процентов посетили данные парки, получили колоссальное удовольствие от времени, проведенного там,

и с удовольствием повторяют поход в это место. «Мы не только совершенствуемся физически, укрепляем мышцы, корректируем фигуру, прыгая на батутах, но и погружаемся в атмосферу детства, расслабляемся, набираемся энергии и просто отрываемся!» - пояснили студенты.

Плавание- спортивное плавание было включено в программу Первых Олимпийских игр в Афинах, прошедших в 1896 году. Были представлены следующие дистанции: 100, 500 и 1200 метров вольным стилем и 100 метров для матросов.

С тех пор плавание неизменно входит в олимпийскую программу. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ.

По словам опрошенных, после плавания у них устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, студенты становятся спокойнее и уравновешеннее, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Кроме того, значительная часть опрошенных студентов, преимущественно юноши, отмечают такие виды спорта как рыбалка и охота. Объясняют привлекательным дымный вид спорта своей доступностью, вовлекающим характером, наличием привлекательных мест на Урале для данного вида спорта.

Занимаясь данной деятельностью, люди расслабляются, отдыхают от городской суеты на чистом воздухе, ну и приносят улов домой.

Вся наша жизнь- это движение, а движение-это спорт. И самое главное в спорте- чтобы он был не в тягость, не утруднением, а удовольствием и развлечением. Поэтому мы вправе выбирать любой понравившийся вид спорта. Например, кто-то хочет плавать, кто-то заниматься скалолазанием, кому-то просто нравится бег, другие любят попрыгать на батутах, о чем позволяет утвердить проведенное нами исследование.

Таким образом, из всего сказанного выше можно с уверенностью утверждать, что спорт как развлечение на сегодняшний день действительно возможен. Заинтересоваться активным образом жизни может каждый из нас, а дальше это может перерасти в образ жизни. В образ жизни, которым можно «заразить» друзей и близких, а также бедующее поколение ведь индустрия развлечений предлагает нам массу возможностей проявить себя в спорте.

Исходя из проделанной работы и результатов опроса, можно сделать вывод о том, что важно сделать спорт-развлечением для себя.

И если у вас пока нет такого увлечения, то нужно его найти, так как спорт делает нас красивыми и подтянутыми, заставляет чувствовать себя уверенно, прибавляет силы и человек просто-напросто отдыхает и расслабляется.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Анищенко В.С.* Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с.

2. *Жукова Е.И.* Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова ; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара : СамГУПС, 2014. – 159 с.; ил.

SPORTS AS ENTERTAINMENT OF THE STUDENTS

Ekaterina mokina, student,

Pryanichnikova Catherine, student,

Marina Chernysheva, student,

Guriev Sergey,

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg

УДК 796

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Шляпкина Наталья Сергеевна, магистрант,

ФГАОУ ВО Уральский федеральный университет

им. первого президента России Б.Н. Ельцина,

г. Екатеринбург

Аннотация. В данной статье рассматривается спортивная деятельность с точки зрения психологии, а также влияние психологической подготовки на формирование личности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивная психология, психическое состояние.

Abstract. In this article discusses sporting activities from the point of view of psychology and the influence of psychology training on the formation of personality of the athlete.

Index terms: psychological training, sports psychology, mental state

Спорт – это особый вид деятельности, который воздействует через физические упражнения и целенаправленные двигательные действия на организм, психику и личность.

Специфика спортивной деятельности человека связана с учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена. С учетом этого, развитие любого вида спорта связано с такой организацией и управлением спортивной деятельности, которая способствует достижению успеха в соревнованиях. С этой точки зрения, процесс обучения и совершенствования в спорте отличается от процесса физического воспитания.

Спортивная деятельность имеет одну особенный фактор – каждый отдельный вид спорта характеризуется своей двигательной структурой, т.е. основным содержанием «двигательного состава» спортивных упражнений. Подобное содержание отдельных видов спорта чрезвычайно разнообразно.

Достаточно привести обобщенную классификацию спортивной деятельности - достижения победы в состязаниях со своими соперниками – необходимо учитывать и виды соревновательной деятельности, и способы достижения целей, и разнообразие правил соревнований, а также средства и методы подготовки к соревновательной деятельности.