

Дорохов С.И.<sup>1</sup>, Дергачев В.Б.<sup>2</sup>**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ**<sup>1</sup> Государственный институт экономики, финансов, права и технологий<sup>2</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** В статье говорится о роли спорта и физических упражнениях для здоровья молодого подрастающего поколения. В настоящее время современная молодежь не очень охотно занимается физической культурой и спортом. Если сравнить 70-ые годы, начало педагогической деятельности, когда проходила студенческие спартакиады, то в спортивных залах яблоку негде было упасть.

**Цель исследования.** Формирующая работа осуществлялась в процессе организации со студентами спортивных мероприятий. Программа формирующего эксперимента обсуждалась с тренерами по видам спорта. Содержание и специфика спортивной деятельности студентов в вузе позволяют раскрыть многие вопросы здорового образа жизни не только с информационной, но и с эмоциональной точки зрения. Изучая практически каждую тему по физической культуре и спорту, возможно соотносить ее с положениями психологии здоровья человека и организации на этой основе собственного поведения. Если освоение знаний по дисциплине «Физическая культура» в большей мере позволяет формировать умения и способности для физического самосовершенствования, самооценки, самопознания, понимания и организации собственной жизни на принципах здоровья и сбережения, то спортивная педагогика как наука о закономерностях педагогического процесса, как практика обучения, воспитания и управления в процессе физкультурно-спортивной деятельности позволяет те же проблемы рассматривать в связи с взаимодействием с другими людьми, ответственностью за них и проблемами самосовершенствования.

**Ключевые слова:** факторы, влияние, развитие, процесс, формирование, спорт

Dorokhov S.I.<sup>1</sup>, Dergachev V.B.<sup>2</sup>**INFLUENCE OF SPORTS ON STUDENT LIFE**<sup>1</sup> State Institute of Economics, Finance, law and technology<sup>2</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** The article discusses the role of sport and exercise for the health of the younger generation. Currently, modern youth is not very willing to engage in physical education and sports. If we compare the 70s, the beginning of pedagogical activity, when the student sports were held, then in the gyms the apple had nowhere to fall.

**Purpose of the study.** Formative work was carried out in the process of organizing sports events with students. The formative experiment program was discussed with sports trainers. The content and specifics of the students' sports activities at the university make it possible to reveal many issues of a healthy lifestyle, not only from an informational, but also from an emotional point of view. Studying almost every topic in physical culture and sport, it is possible to correlate it with the provisions of the psychology of human health and the organization on this basis of their own behavior. While mastering the knowledge in the discipline "Physical Culture" to a greater extent allows the formation of skills and abilities for physical self-improvement, self-esteem, self-knowledge, understanding and organizing one's own life on the basis of health savings, sports pedagogy as a science of the laws of the pedagogical process, as the practice of training, education and management in the process of physical culture and sports activities allows us to consider the same problems in connection with interaction with other people, responsibility for x and problems of self-improvement.

**Keywords:** factors, influence, development, process, formation, sport.

**Введение.** Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное — оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Студент – это не социальный статус, не категория учащегося, это образ жизни. Студентом становится не каждый, но практически каждый хотел бы им быть. Однако, когда разговор заходит о студенческой жизни, практически все пожимают плечами. Где же рассказы о походах, песнях у костра, печеной картошке или о различных студенческих вечеринках, коллективных походах в театр? Конечно, среди студенческой братии есть и постоянные участники студенческих тусовок, но в основном ребята пропускают эти мероприятия.

В настоящее время в воспитании студентов успешно разрабатывается психогигиеническая андрагогика, которая рассматривает формирование человека в единстве процессов развития, социализации, реализуемых в рамках образовательных систем [1]. Психогигиена данного процесса означает, что в качестве ведущей задачи рассматривается формирование психических механизмов с позиций обеспечения здоровьесберегающего поведения и психического здоровья обучающегося.

**Цели исследования**

Формирующая работа осуществлялась в процессе организации со студентами спортивных мероприятий.

Программа формирующего эксперимента обсуждалась с тренерами по видам спорта.

При этом учитывались следующие педагогические установки:

- любая спортивная деятельность создает предпосылки для ориентации студентов вузов на здоровьесберегающее поведение, как непосредственно в процессе самой деятельности, так и опосредованно через воздействие конкретных, но не постоянных условий, в которых она осуществляется;

- спортивная деятельность не просто расширяет диапазон двигательных навыков и умений, не только повышает работоспособность и адаптационные возможности организма студентов вузов, ее учебную эффективность, но и, по сути дела, формирует такую степень физического совершенствования, которая обеспечивает потребность в организации здорового образа жизни и способствует совершенствованию любого вида учебно-профессиональной деятельности будущих специалистов;

- воспитательная функция физической культуры и спорта, направленная на ориентацию студентов-спортсменов к здоровому образу жизни, в большей степени представлена в системе учебных занятий и спортивной работы, где обеспечивается педагогическое руководство профессиональным, физическим и психическим совершенствованием студенческой молодежи [2].

### Материалы и методы

Однако для эффективности диагностики в процессе формирования ориентации студентов вузов на здоровье развивающее поведение необходима постоянная обратная связь, индивидуальная работа с каждым студентом в соответствии с полученными результатами обследования.

Достижение этих задач возможно лишь при объединении усилий преподавателей различных учебных дисциплин.

В нашем формирующем эксперименте объединение усилий преподавателей различных дисциплин проводилось частично, поскольку такая работа требует специального обсуждения с преподавателями, признания ими актуальности здоровье развивающего поведения содержания и технологий обучения.

В целом можно отметить, что работа в этом направлении требует более широкого обсуждения и выраженной позиции профессорско-преподавательского и управленческого состава вуза.

Необходимо, чтобы преподаватели сами были носителями достаточно высокого уровня здоровье развивающего поведения.

Этому могут способствовать различные методические материалы, обсуждение проблемы на научно-практических конференциях и совещаниях.

Важна также и дальнейшая работа над критериями и качествами, которые нужно развивать у студентов-спортсменов [3].

Наряду с мероприятиями медицинского и социально-культурного характера, важную роль в системе охраны здоровья студентов вузов имеет просветительская, обучающая и воспитательная работа, проводимая, согласно нормативным документам, во всех образовательных учреждениях [4].

Еще одно современное педагогическое направление обозначено как развитие здоровье сберегающих технологий обучения.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями (ЗОТ) в широком смысле понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью студентов.

С точки зрения более узкой, здоровье охранительной, задачи к здоровье сберегающим относятся педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью студентов и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном учреждении [5].

### Результаты и обсуждение

Содержание ЗОТ, помимо организационных и эргономических проблем, предполагает также формирование у студентов культуры здоровья,

воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями, формирование соответствующих навыков. В связи с этим некоторые авторы предлагают термин «здоровье формирующие образовательные технологии», имея в виду технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию здорового образа жизни. Ведущая роль здесь, безусловно, принадлежит медицинским службам вуза, службе психологического сопровождения, которые призваны осуществлять медицинский и психологический отбор, контроль и сопровождение студентов в период их учебы в вузе. В то же время важны и педагогические образовательные и воспитательные меры, способствующие формированию у студентов ориентации и привычек здорового образа жизни. И здесь важное значение могут сыграть целенаправленно используемые средства и методы физической культуры и спорта. Возможность и необходимость такой активизации воспитательной функции спортивной деятельности объясняется тем, что спорт является важной и неотъемлемой частью воспитания, направленной на всестороннее и гармоничное формирование личности студентов [8-16].

### Заключение

Завершая рассмотрение путей и средств формирования у студентов спортсменов ориентации на здоровье развивающее поведение и здоровый образ жизни в процессе спортивной деятельности, можно сделать следующие выводы:

1) содержание и специфика спортивной деятельности студентов в вузе позволяют раскрыть многие вопросы здорового образа жизни не только с информационной, но и с эмоциональной точки зрения. Изучая практически каждую тему по физической культуре и спорту, возможно соотносить ее с положениями психологии здоровья человека и организации на этой основе собственного поведения;

2) если освоение знаний по дисциплине «Физическая культура» в большей мере позволяет формировать умения и способности для физического самосовершенствования, самооценки, самопознания, понимания и организации собственной жизни на принципах здоровье сбережения, то спортивная педагогика как наука о закономерностях педагогического процесса, как практика обучения, воспитания и управления в процессе физкультурно-спортивной деятельности позволяет те же проблемы рассматривать в связи с взаимодействием с другими людьми, ответственностью за них и проблемами самосовершенствования.

Список источников

1. Кириченко Р.В. Актуальные направления использования физической культуры студенческой молодёжью Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 9. С. 240-243.
2. Стародубцев М.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов Стародубцева М.П. 2019. С. 308-313.
3. Стародубцев М.П. Методические подходы к физическому воспитанию в вузе. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 3 (29). С. 122-132.
4. Стародубцев М.П. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. № 4 (30). С. 92-102.
5. Стародубцев М.П. Исследование влияния физической культуры на умственную работоспособность у студентов. Изв. Рос. Воен.-мед. акад. 2019. Т. 38. № 53. С. 247-248.
6. Стародубцев М.П. Организация врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой Стародубцев М.П. Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2019. № 1. С. 84-87.
7. Стародубцев М.П. Патриотическое воспитание студенческой молодёжи с использованием средств физической культуры и спорта. 2018. С. 113-119.
8. Стародубцев М.П. Образовательный процесс по дисциплине "адаптивная физическая подготовка" Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 304-307.
9. Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79.
10. Стародубцев М.П. Сущность научной категории "общекультурные компетенции" Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 76-82.
11. Стародубцев М.П. Структура педагогической культуры преподавателя как условие его творческой деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2018. № 9. С. 235-240.
12. Стародубцев М.П. Диагностический комплекс оценки уровня сформированности готовности специалистов в области физической культуры и спорта к реализации научно-исследовательской деятельности. Межд. журн. гуманитарных и естественных наук. 2017. № 12. С. 79-81.
13. Стародубцев М.П. Педагогические технологии. XXI век учебное пособие / Санкт-Петербургский институт внутренних войск МВД России. СПб, 2014.
14. Стародубцев М.П. Основы педагогического мастерства и развитие профессиональной компетенции преподавателя вуза СПб, 2014.
15. Стародубцев М.П. Компетентностный подход к реализации самостоятельной работы студентов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 271-275.
16. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
17. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
18. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
19. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
20. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
21. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
22. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
23. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надёжность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
24. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
25. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
26. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
27. Шеголев В.А., Шедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
28. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
29. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
30. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.
31. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Часть 1 MS Excel. 185 с.
32. Селитреникова Т.А., Сырова С.В. «К вопросу физиологической адаптации высококвалифицированных спортсменов» // «Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки», Тамбов. – 2019, Т. 24. - № 183.
33. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Аспекты разработки методики физической реабилитации школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 2 (70), 2019. – С. 158-163.
34. Селитреникова Т.А., Дерябина Г.И., Платонова Я.В., Лернер В.А., Филаткин А.С. «К вопросу формирования и совершенствования координационных способностей младших школьников с нарушениями слухового анализатора» // «Наука и спорт: современные тенденции», Казань. № 1 (Том 22), 2019. С. 29-35.
35. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «К вопросу оценки уровня психологической тревожности школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы» // «Культура физическая и здоровье», Воронеж. - № 3 (71), 2019. – С. 131-133.
36. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Физическая культура как компонент здорового образа жизни подрастающего поколения» // Мат-лы конф. Саратов 30.05.2019. С. 83-88.
37. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы учащихся специальных (коррекционных) школ-интернатов I-Видов» // Мат-лы науч.-практ. конф ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – С. 173-175.
38. Селитреникова Т.А. «Влияние регулярных тренировок на уровень сформированности психических процессов будущего специалиста» // Мат-лы конф Тамбов, 2019. – С. 266-269.
39. Селитреникова Т.А., Козадаев М.Г. «Формирование положительной мотивации к занятиям профессионально-прикладной направленности у будущих военнослужащих» // Мат-лы XV конф Тамбов, 27.05-02.02.2019. С.231-236.
40. Запорожцев Е.В., Селитреникова Т.А. «Медико-физиологическое обоснование дозирования физических нагрузок младших школьников» // Мат-лы Междунар. -практ. конф «, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 85-90.
41. Селитреникова Т.А., Смыслов А.П. «Определение косвенных показателей выносливости школьников с сердечно-сосудистой патологией» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 251-255.
42. Селитреникова Т.А. «Особенности функционирования кардиореспираторной системы школьников с сенсорными заболеваниями при занятиях физическими упражнениями» // Мат-лы Конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 255-258.
43. Яковлев В.В., Селитреникова Т.А. «Воздействие спортивных тренировок на состояние кардиореспираторной системы организма курсантов» // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф, Тюмень, 19 апреля 2019 г. – С. 312-314.
44. Селитреникова Т.А. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф, Йошкар-Ола, 2019. – С. 96-102.
45. Селитреникова Т.А., Яковлев В.В. «Контроль организации учебного процесса по адаптивной физической культуре в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения» // Мат-лы конф., Красноярск, 1 июня 2019 г. – С.288-292.
46. Селитреникова Т.А. «К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки» // Психолого-педагогический журнал «гаудеамус». Тамбов, 2019. № 2 (40). Т. 18. С.71-78.
47. Селитреникова Т.А. «К вопросу организации и проведения внеучебных занятий реабилитационной направленности со школьниками» / Т.А. Селитреникова, Е.В. Запорожцев, В.С. Селитреников // Мат-лы конф. 28 ноября 2019 года. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2019. – С 238-240.