

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Игнатенко М.В., Денисова А.В.,

Белорусский государственный медицинский университет, Беларусь, Минск

Аннотация. В статье рассматривается спортивно-массовая работа как логическое продолжение учебного процесса по физической культуре в вузе. Показано, что внеучебные формы двигательной активности закрепляют навыки, формируют устойчивую мотивацию к занятиям, улучшают здоровье, социальную адаптацию и дисциплину студентов. Обоснованы основные направления совершенствования этой деятельности в современных условиях высшей школы.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, вуз, спортивно-массовая работа, здоровье, мотивация, воспитание, досуг.

THE ROLE OF SPORTS AND MASS WORK AS A CONTINUATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION

Ignatenko M.V., Denisova A.V.,

Belarusian State Medical University, Belarus, Minsk

Abstract. The article examines sports and mass work as a logical continuation of the educational process in physical education at a university. It shows that extracurricular forms of motor activity help consolidate practical skills, develop stable motivation, improve health, social adaptation and discipline of students. The main directions for improving this work in modern higher education are substantiated.

Keywords: physical education, students, university, sports and mass work, health, motivation, upbringing, leisure.

Введение. Физическая культура в высшей школе эффективна лишь тогда, когда студент переносит полученные знания и навыки в повседневную жизнь. Спортивно-массовая работа должна рассматриваться как продолжение учебного процесса, а не второстепенное приложение. Она помогает превратить физическую активность в устойчивую привычку, влияющую на здоровье, работоспособность и культуру поведения.

Исследования подчеркивают, что физическое воспитание — важная часть профессиональной подготовки, а недостаток занятий ухудшает физическое и интеллектуальное состояние студентов [1]. ВОЗ также отмечает преимущества регулярной активности и дефицит движения как фактор риска [6].

1. Спортивно-массовая работа в структуре физического воспитания студентов.

Под спортивно-массовой работой понимают систему внеучебных мероприятий: соревнований, секций, праздников, акций, клубной деятельности. Её специфика — добровольный, но педагогически организованный характер. Возможность выбора вида активности делает её фактором внутренней мотивации.

Физическое воспитание должно формировать не только подготовленность, но и физическую культуру будущего специалиста — способность самостоятельно поддерживать здоровье и работоспособность [1]. Учебное занятие даёт основу, а спортивно-массовая работа закрепляет результат.

В белорусской практике подчёркивается, что двух занятий в неделю недостаточно для естественной потребности в движении, поэтому особенно важны секции и активный досуг [4].

2. Почему спортивно-массовая работа является продолжением учебного процесса.

Во-первых, она выполняет образовательную функцию: знания с занятий превращаются в практический опыт.

Во-вторых, решает воспитательные задачи — формирует здоровый образ жизни, волю, стрессоустойчивость, коммуникативные навыки [1].

В-третьих, выполняет оздоровительную функцию: по нормам ВОЗ необходимо 150–300 минут умеренной или 75–150 минут интенсивной активности в неделю [6]; обязательных занятий для этого недостаточно.

В-четвёртых, способствует социальной адаптации, особенно первокурсников: спорт помогает войти в коллектив [2]. Наконец, организованный спортивный досуг повышает дисциплину и организованность [4].

Наконец, грамотно организованный спортивный досуг повышает дисциплину, улучшает межличностные отношения и общую организованность студентов [4]. Следовательно, его влияние распространяется и на учебное поведение.

3. Основные формы спортивно-массовой работы в вузе.

К основным формам спортивно-массовой работы относятся: секции, соревнования между группами и факультетами, спартакиады, дни здоровья, турслёты, спортивные праздники, любительские лиги, фитнес-программы, студенческие спортклубы. Секции углубляют подготовку, соревнования мотивируют и позволяют увидеть результат. Массовые праздники вовлекают даже неспортивных студентов. Исследователи отмечают необходимость сочетания традиционных и современных форм активности [3].

4. Проблемы организации спортивно-массовой работы и пути их решения.

Несмотря на значимость спортивно-массовой работы, в вузах сохраняется ряд проблем. Прежде всего это недостаточная внутренняя мотивация студентов: многие посещают занятия вынужденно [1].

Серьёзным препятствием остаётся слабая материально-техническая база [1], а также низкая координация между кафедрой, администрацией, спортклубом и студенческим самоуправлением [4].

Следующая проблема — недостаточная вариативность форм активности. Часть студентов ориентирована не на соревновательный спорт, а на оздоровительные форматы: йогу, фитнес, танцы и т.д. Для повышения эффективности следует опираться на интересы студентов, проводить опросы, создавать гибкие секции, развивать спортклубы и инфраструктуру [3]. Важно включать студентов в

организацию соревнований и волонтерство — это делает спортивно-массовую работу школой лидерства, ответственности и коллективного взаимодействия.

Заключение. Таким образом, спортивно-массовая работа представляет собой закономерное продолжение учебного процесса по физической культуре. Она переводит знания, полученные на занятиях, в устойчивую практику, формирует мотивацию к самостоятельной двигательной активности, укрепляет здоровье, воспитывает волевые и нравственные качества, способствует социальной адаптации и повышает качество студенческой жизни.

Эффективная спортивно-массовая работа в вузе должна быть системной, доступной, разнообразной и ориентированной на интересы студентов. Только при таком подходе физическая культура становится не формальной дисциплиной, а важной частью личностного и профессионального становления будущего специалиста.

Следовательно, чем теснее связаны учебные занятия по физической культуре, работа спортивных клубов, воспитательная среда вуза и студенческая инициатива, тем выше вероятность того, что физическая активность сохранится у молодых людей и после окончания университета как устойчивая ценность и жизненная потребность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воскрекасенко, О. А. Физическое воспитание студентов в системе профессиональной подготовки в высшей школе: недостатки организации и пути их преодоления / О. А. Воскрекасенко, А. Р. Парамошкин // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 6.
2. Нагорная, М. В. Социально-педагогическая значимость физической культуры в высшей школе / М. В. Нагорная, А. Ю. Мусохранов, М. В. Борисова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 2. – С. 31-35.
3. Кузьминых, С. В. Спортивно-массовая работа в образовательном учреждении высшего образования / С. В. Кузьминых, А. В. Соборнов, А. Г. Шикова // Наука-2020. – 2022. – № 5(59).
4. Орлов, О. Е. Об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческом общежитии / О. Е. Орлов // Материалы научно-методической конференции. – Могилев, 2020. – С. 339-341.
5. Серебровская, Д. Д. Спортивно-массовая работа в высшем учебном заведении как средство формирования и укрепления здоровья студентов / Д. Д. Серебровская, М. Е. Репин // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – № 4. – С. 42-47.
6. Physical activity // World Health Organization. – 2024. – 26 June.