

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТРАНАХ ЕВРОПЫ**

**Коржаков Максим Алексеевич**

студент 2 курса факультета «филологии, лингвистики и МКК», Южный Федеральный Университет, РФ, г. Ростов-на-Дону

**Верина Татьяна Петровна**

научный руководитель, доц. Южного Федерального Университета, РФ, г. Ростов-на-Дону

### **Введение**

Роль физического воспитания, спорта и других форм направленного использования физической культуры многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии. Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10–12 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

### **1. Физическая культура и спорт в Великобритании.**

Традиционно, Лондон славится своими огромными университетами, престижными колледжами и большим количеством специализированных школ. Не маловажным фактором в жизни студентов является физическая культура. Начнем с уроков физической культуры в специализированных школах. В данных учреждениях, уроки по физкультуре проходят 2 раза в неделю. Урок длится 60 минут. Он начинается с разогрева мышц, зарядки и 15-минутного бега. Особое внимание в Лондоне уделяется групповым играм, таким как волейбол, баскетбол, бадминтон, гимнастика и танцам. Девушки и юноши занимаются отдельно. У учеников в основном практические занятия, но в течение урока учителя объясняют название мышц и их расположение. Как таковые, отдельные теоретические занятия не предусмотрены. Если же обратить наше внимание на университеты, то здесь дело обстоит немного иначе. Рассмотрим на примере одного из самых известных и престижных университетов – «University of Huddersfield». Каждый университет имеет свое поле и корт, благодаря этому, студенты - юноши занимаются футболом, девушки же играют в бадминтон. Помимо этого, каждый престижный университет имеет бассейн. Тем самым бассейн способствует укреплению почти всей системы человека, развивает мышечную ткань, сжигает калории, помогает расслабиться и обрести прекрасную фигуру. Студентам преподают теоретические занятия. В основном, теоретическими занятиями являются лекции по анатомии. Занятия проходят 1 или 2 раза в неделю.

Переходя к вопросу о педагогическом составе нужно сказать, что в университетах есть кафедра физической культуры и спорта. Студентов обучают как учителя, так и специально-обученные тренеры. Но преподавательский состав в основном состоит из тренеров. Любое занятие начинается с разогрева мышц и растяжки. Каждое занятие является обязательным для посещения, так как в конце семестра студентам нужно сдавать зачет по физической культуре. Так, физическое воспитание в Великобритании построено на концепции, заключающейся в выработке основополагающих спортивных умений, относящихся к различным видам двигательной деятельности.

При этом целью является не только спортивная подготовка и формирование у подрастающего поколения стремления к высоким спортивным результатам, но и обеспечение их массового участия во всевозможных спортивных мероприятиях и в других различных формах спортивного соперничества. Центральной идеей спортивной концепции англичан является подготовка учащихся к активному образу жизни, а также проявление физической и спортивной активности на протяжении всей жизни.

## **2. Физическое воспитание в Германии.**

Германия – одна из самых популярных стран в плане учебы в вузе. Образованию и науке, научным исследованиям и разработкам придается центральное значение. Кроме того, не маловажным фактором играет спорт в жизни студентов. Остановим свое внимание на 2-х наиболее известных университетах Германии – “Uni-Leipzig” и “Institut für Sport- und Präventivmedizin”. В этих университетах спорту уделяется особое внимание. Студенты посещают физическую культуру 5 раз в неделю. Занятие длится 90 минут. Студенты начинают с разогрева мышц (около 15 минут), позже занимают себя групповыми играми. Кроме того, каждый университет имеет свое поле, где студенты имеют возможность заниматься на свежем воздухе. Занятия являются обязательными.

Если говорить о преподавательском составе, то учителей у них нет, только тренеры и инструкторы. Кафедры физической культуры нет.

Если завести разговор с немцем о теоретических занятиях по физической культуре, они впадают в недоумение. В Германии нет такого понятия как «теоретические занятия по физической культуре», есть только практические занятия. Но информацию о здоровом питании, о нагрузках, о строении тела, о мышцах они получают на других дисциплинах, таких как анатомия.

## **3. Физическая культура и спорт во Франции.**

По данным статистики, более 26 млн французов регулярно занимается спортом. В стране действует 110 спортивных федераций, аккредитованных Министерством молодежи и спорта. Спорт занимает важное место в жизни рядовых французов – всего насчитывается почти 180 000 клубов и спортивных обществ. Организационная структура французского спорта определяется Законом о спорте. Вопросами спорта по линии Министерства молодежи и спорта занимается 7290 чел. Кроме того, существует 22 региональных органов управления спортом, 83 органа на муниципальном уровне (включая 9 органов заморских территорий Франции). Вопросами подготовки спортивного резерва занимается 24 региональных средних учебных заведений и 5 национальных ВУЗов. Около 3–4-х часов в неделю уделяется занятиям физкультурой в средней школе. Зачет по физической культуре обязателен для получения звания бакалавра (он включает в себя экзамен по плаванию). Также регулярно устраиваются соревнования между классами, колледжами и т.д. Государственный комитет по школьному спорту организует 250 000 соревнований в год. Во Франции 70-75 процентов бюджета министерства молодежи и спорта расходуются на спорт, остальное – на молодежь. Бюджетные инвестиции, выделяемые спортивным федерациям, составляют порядка 400 млн. евро ежегодно: федерация футбола, насчитывающая наибольшее количество членов, получает 7,7 процента от общей суммы инвестиций, за ней следуют: легкая атлетика (5,5), лыжный спорт (5), ледовые виды спорта (4,7), плавание (4) и т. д., вплоть до айкидо (0,01 процента).

## **4. Спорт в Швейцарии.**

Как часто нам приходится слышать, что физкультура – не самый главный, скорее второстепенный предмет! В Швейцарии так вопрос не стоит: никто не претендует на лидерство, все предметы важны, и плохая отметка по физкультуре может служить основанием для того, чтобы ученика отчислили из школы или оставили на второй год. Примечательно, что физкультура остается таким же значимым предметом не только в школе, но и в колледже и университете. Кроме того, процесс получения высшего образования в Швейцарии выстроен таким образом, что невозможно закончить университет, не достигнув 25-летнего возраста. И в течение всего времени обучения в вузе студенты изучают физкультуру. Поэтому, видимо, у швейцарцев с годами просто вырабатывается потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

В Швейцарии есть собственные виды спорта (внутри страны), такие как:

- традиционная швейцарская борьба носящая название «швинген»;
- Штайнштоссен, который является швейцарской разновидностью соревнований по киданию тяжелых камней на дальность;
- Хорнуссен – вид спорта, который получил развитие в 17 веке;
- Представляет собой командную игру, похожую на смесь бейсбола и гольфа.

### **Заключение.**

Спорт – составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Практически во всех странах современной Европы физическая культура и спорт занимает важную часть жизни всех слоев населения, и в частности в ВУЗах и среднеобразовательных учреждениях.

### **Список литературы:**

1. Сеть интернет