(cc) BY

Пилипчук Дарья Андреевна
студентка
Александров Спартак Геннадьевич
канд. пед. наук, доцент
Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»
г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В СПОРТ: К ПОСТАНОВКЕ ВОПРОСА

Аннотация*: в статье рассмотрены актуальные вопросы в области формирования спортивной среды у студентов. Авторы делают заключение, что принципы и навыки, которые побуждают студентов преуспевать в спорте, могут способствовать их успехам в учебе и карьере.*

Ключевые слова*: спорт, физическая культура, физическая активность, спортивные мероприятия, студенты вузов.*

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт рассматривается как способ оставаться здоровым и подтянутым. Но значение спорта идет гораздо дальше. Спорт помогает в общем развитии. Занятия спортом преподают уроки жизни, такие как командная работа, ответственность, уверенность в себе, ответственность и самодисциплина [1; 3].

Спорт в вузе помогает подготовить студентов к решению жизненно важных проблем, повышает физические и умственные способности и помогает достичь целей. Осознать важность спорта можно по различным национальным и международным спортивным мероприятиям, на которых спортсмены представляют свои страны [5; 11; 15].

Спорт помогает развивать ценности взаимного доверия и сотрудничества. Он помогает развивать способность принимать мгновенные решения и улучшать мыслительные процессы. Культивирование «спортивного духа» на спортивной арене учит принимать неудачи и уважать соперников. Это чувство так-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

же помогает развить спокойный и позитивный настрой и формирует двигательные качества [2; 16].

Занимаясь спортом, вы можете активно поддерживать общую физическую форму. Регулярные умеренные занятия спортом могут предотвратить прогрессирование хронических заболеваний и помочь развить «здоровое сердце», «крепкие кости», улучшить работу легких. Спорт помогает управлять весом, улучшать кровообращение и контролировать уровень стресса. Благодаря спорту достигается хороший баланс физического и умственного потенциала [7].

Спорт прививает студентам важность здорового образа жизни, помогает предотвратить ожирение, способствует становлению «здорового питания». Молодые люди, занимающиеся спортом, соблюдают «здоровый рацион», потребляют больше фруктов и овощей, имеют меньше шансов на развитие лишнего веса [8; 10; 12].

Регулярные занятия спортом и физическая активность помогают предотвратить инфекционные и неинфекционные заболевания. Следовательно, спорт является экономически эффективным методом улучшения здоровья студенческой молодежи.

Спорт не только способствует физическому здоровью, но и способствует социальному и личностному развитию. Он помогают улучшить лидерские качества и улучшить способность ставить цели и «формировать характер». Студент, который активно занимается спортом, естественно, будет иметь более высокую самооценку, налаживает социальное взаимодействие и более позитивный взгляд на жизнь [6].

Занятия спортом воспитывают этику, ценности, ответственность, дисциплину, чувство уверенности и взаимного доверия. Дух спортивного мастерства помогает справляться с взлетами и падениями жизни. Студент будет вести свою жизнь с позитивным настроем и, таким образом, с меньшей вероятностью станет жертвой вредных привычек и зависимостей. Согласно некоторым исследованиям, студенты, которые занимаются спортом, получают более высокие

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

оценки, более уверены в себе и заканчивают учебу с более высокими показателями [9].

Главный вклад спорта в формирование «здорового студенчества» заключается в воспитании чувства единства и национальной гордости. Командообразование и сотрудничество – это ценности, формируемые спортивными занятиями. Спорт помогает развивать характер и повышает уровень уверенности в себе у студенческой молодежи [4].

Хорошее здоровье способствует высокому уровню жизни. Спорт способствует росту связанных со спортом отраслей, что создает возможности для трудоустройства и способствует развитию экономики [13; 14].

Заключение. Таким образом, основными целями учебной программы «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в вузе являются повышение академической успеваемости, развитие физических качеств, навыков межличностного общения, характера, уверенности и управленческих навыков, критического мышления, планирования, решения проблем, командной работы и навыков тайм-менеджмента.

Принципы и навыки, которые побуждают студентов преуспевать в спорте, могут способствовать их успехам в учебе и карьере.

Изложенные данные свидетельствуют о положительном влиянии спорта на успеваемость студентов вузов. Спорт и образование могут быть полезны для успеха студентов во всех аспектах жизни. Необходимо внедрение обозначенных подходов в учебный план по «Физической культуре» в российских вузах.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – 65 с.

2. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

4. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

5. Александров С.Г. Об олимпийском образовании в физическом воспитании студентов вузов / С.Г. Александров, Д.А. Колмыков // Актуальные вопросы современных научных исследований: теория и практика: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 31–36.

6. Александров С.Г. Интересы, мотивы, потребности студентов в занятиях физкультурой и спортом (на примере вузов г. Краснодара) / С.Г. Александров, А.Д. Коробко // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 14–29.

7. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

8. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

9. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

10. Александров С.Г., К вопросу об особенностях рациона питания студентов вуза / С.Г. Александров, А.В. Скакунова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

(всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 71–75.

11. Александров С.Г., Трофимова А.Д., Третьякова Э.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

12. Александров С.Г. К вопросу о формировании культуры здорового питания у студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова) / С.Г. Александров, В.А. Щекинов // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 137–146.

13. Балюк Ю.А. К вопросу о формировании «кадрового резерва» с учетом физической подготовленности будущих специалистов на основе выполнения тестов ГТО / Ю.А. Балюк, С.Г. Александров // Современный менеджмент: проблемы, анализ тенденций, перспективы развития: материалы IV международной научно-практической конференции. – Волгоград: Сфера, 2022. – С. 39 – 41.

14. Буряк А.Э. Об опыте организации физкультурно-спортивной деятельности в коммерческих структурах / А.Э. Буряк, С.Г. Александров // Горизонты науки: Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Смоленск, 2022. – С. 21–25.

15. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203.

16. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)