

Соболь Юлия Владимировна

старший преподаватель

Татулян Эмиль Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация: в статье раскрывается взаимосвязь между проблемами и ростом развития физической активности студентов в период обучения. Авторы анализируют факторы, влияющие на создание здорового образа жизни, а также рассматривают условия для развития физического роста и разнообразия по различным спортивным направлениям.

Ключевые слова: спорт, студенчество, развитие физической активности.

В сегодняшнем мире очень много времени уделяют здоровому образу жизни. Одно из самых главных категорий людей, которые должны развивать себя физически и духовно, это категория людей студенты. Но чтобы получить максимально эффективное развитие спорта в государственных учебных учреждениях мы должны разобраться с проблемами, которые встают на пути к этому развитию.

Одно из ключевых проблем является наличие вредных привычек. Самая распространённая из них это курение. Причём курение выражается в разном виде будь то обычные сигареты, электронные сигареты и тому подобное.

Курение приносит колоссальный вред здоровью студентов. Это вредная привычка чаще всего связано из-за депрессивных состояний или из-за чрезмерных переживаний, к примеру сдача экзаменов. Увеличение этой вредной привычки связано с тем, что в принципе любой человек способен легко купить си-

гареты или электронные сигареты. Также одной из причин этой вредной привычки является якобы авторитетность среди своей группы. Это одна из немногих проблем которая останавливает и лишает возможности человека заниматься полноценно спортом, и вообще иметь желание заниматься каким-либо видом спорта.

Теперь обратимся к условиям для занятия спортом. В университетах есть здания, которые предназначены для занятия спортом и включают в себя разные спортивные направления, которые могут привлечь любого человека, по его вкусам и желаниям. Наличие условий для занятия спортом огромны, единственной проблематикой сегодняшнего развития спорта, является малая мотивация людей к самосовершенствованию.

Надо полноценно объяснять студентам эффективность и полезность занятия спортом. Спорт помогает быть активным как в физическом, так и в духовном плане, это и помогает развиваться студентам в лёгком запоминании огромных объёмов материалов, чем собственно они занимаются во время учебного процесса.

Также доказано, что люди, занимающиеся спортом, имеют большое количество нейронных связей на фоне тех людей которые спортом не занимаются вовсе. То есть большое количество нейронных связей позволяет запоминать большие объёмы информации, которые колоссально необходимы любому студенту для подготовки и успешной сдачи экзаменов и зачётов.

Занятия спортом для студента являются ещё большим плюсом для социального взаимодействия, то есть человек занимающийся спортом привлекает себе гораздо больше внимания, нежели человек, который имеет вредные привычки. Этот человек имеет немного иное поведение, более положительное с точки зрения общества. Спортивный человек – это умный и грамотный человек, что является большим ключом к успеху.

То есть занятия спортом взаимосвязаны для успешного развития как в социальном плане, это нахождение в группе, и также учебный рост, учебный процесс.

Процент финансово успешных людей
относительно физической активности в течение недели

Активность (в днях)	0	1	3	4
Процент %	9,7	14,8	17,6	23,4



Рис. 1. Эффективное планирование времени для физического роста

Список литературы

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А.Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.