

Старченко София Валентиновна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

***Аннотация:** спортивная активность и ее влияние на физическое и психологическое здоровье студентов – это актуальная проблема в современном образовании. В статье рассматривается роль спорта в жизни студентов, его влияние на их физическое и эмоциональное благополучие, а также факторы, которые влияют на участие студентов в спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** спорт, студенты, соревнования, физическая активность, навыки, соревнования, высшие учебные заведения, обучение, развитие, секции.*

Спортивная деятельность играет важную роль в жизни студентов высших учебных заведений. Она помогает не только физически развиваться, но и приобретать важные навыки, которые могут быть полезны в будущей карьере. Спорт может помочь студентам:

1. Увеличить физическую активность: Спортивная деятельность может помочь студентам увеличить свою физическую активность, что может помочь в борьбе с лишним весом и улучшить общее состояние здоровья.
2. Развивать социальные навыки: Спорт может помочь студентам развивать социальные навыки, такие как командная работа, общение и лидерство.
3. Увеличить самооценку: Участие в спорте может помочь студентам увеличить свою самооценку, что может привести к более высокой мотивации и более эффективной работе.

4. Обучать лидерство: Спорт может помочь студентам развивать навыки лидерства, такие как принятие решений, планирование и организация.

5. Увеличить уверенность: Участие в спорте может помочь студентам увеличить свою уверенность в себе, что может привести к более успешной карьере.

6. Снизить стресс: Спорт может помочь студентам снизить уровень стресса и улучшить общее состояние психического здоровья.

7. Развивать навыки командной работы: Спорт может помочь студентам развивать навыки командной работы, такие как общение, координация и сотрудничество.

8. Обучать дисциплине: Спорт может помочь студентам развивать навыки дисциплины, такие как планирование, организация и выполнение задач.

9. Увеличить мотивацию: Участие в спорте может помочь студентам увеличить свою мотивацию, что может привести к более успешной карьере.

10. Развивать общение: Спорт может помочь студентам развивать навыки общения, такие как общение, слушание и взаимодействие.

В целом участие в спорте может помочь студентам вуза улучшить свои физические и психологические навыки, а также социализироваться и развивать свои навыки лидерства и командной работы.

На любом направлении обучения в вузе в учебном плане прописаны часы физической культуры. Основой для разработки содержания дисциплины физическая культура является прикладная физическая подготовка студентов, включающая упражнения и различные секции. Важно также учитывать особенности физической подготовленности и состояния здоровья студентов на первом этапе обучения в вузе.

Значение физической культуры в образовательной системе высших учебных заведений однозначно, так как она играет главную роль в формировании привычек здорового образа жизни, повышении уровня работоспособности и улучшению качества усвоения нового материала. Программы физического воспитания для студентов должны быть адаптированы к особенностям и потребностям молодежи, учитывая их физическую подготовленность и здоровье.

Физическая культура в высших учебных заведениях также имеет важное значение для академической успеваемости студентов, поскольку физически здоровое тело способствует лучшему усвоению учебного материала и повышению общей работоспособности. Методы оценки физической подготовленности студентов позволяют эффективно контролировать и корректировать процесс тренировок.

В текущее время в образовательных организациях спорт и физическая культура набирает высокую популярность. Новшества в области высшего образования в Российской Федерации указывают на необходимость развития данного направления, потому что с каждым годом появляется все больше и больше новых видов спорта, которые как раз и привлекают современную молодежь.

В высших учебных заведениях в настоящее время проводятся всевозможные соревнования, которые могут быть организованы как самим вузом, так и студентами, студенческими организациями. В соревнованиях могут поучаствовать все желающие, которые даже не имели отношения к спорту до этого [2].

Соревнования по различным видам спорта в высших учебных заведениях – это важная часть деятельности вузов, которая способствует физическому и психологическому развитию студентов, а также укреплению спортивной культуры и традиций в образовательном учреждении.

В России, согласно федеральному закону от 20.07.2012 г. №67-ФЗ, высшие учебные заведения имеют право создавать и развивать спортивные секции и команды, участвовать в официальных соревнованиях.

Спортивные соревнования в высших учебных заведениях имеют различные уровни.

1. Внутренние соревнования – между командами вуза, которые составляют основу для формирования сборной команды по конкретному виду спорта.

2. Региональные и зональные соревнования – между вузами из одной или нескольких регионов.

3. Всероссийские и международные соревнования – между вузами из разных регионов и стран.

Спортивные соревнования в высших учебных заведениях не только развивают физическую форму и спортивные навыки студентов, но и укрепляют командное дух, дисциплину, взаимопомощь и ответственность [3].

В городе Хабаровске в Тихоокеанском государственном университете соревнования проводятся в течение всего года. Между высшими школами, общежитиями, студенческими организациями.

Так же в вышеуказанном университете есть различные спортивные секции, которые могут посещать все желающие. Список предлагаемых направлений можно получить в профкоме или прочитать на сайте вуза: футбол, волейбол, баскетбол, плавание, автокросс, мотокросс, фитнес, дзюдо и т. д. В общежитиях университета есть спортивные комнаты со свободным посещением.

Таким образом, можно прийти к выводу, что физическое воспитание является основной частью образовательного процесса. Физическая культура, как дисциплина в высшем учебном заведении направлена на:

- повышение иммунитета и общего уровня здоровья;
- повышение уровня выносливости;
- снижение уровня стресса;
- отсутствие сонливости и высокая работоспособность [1].

Список литературы

1. Пагиев В.Б. Развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования / В.Б. Пагиев, Ю.В. Юркова // Мир педагогики и психологии. – 2022. – №2. EDN GENQEW

2. Кунилова К. Особенности студенческого спорта / К. Кунилова // Образовательный портал «Справочник».

3. Васильева Ю.Я. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / Ю.Я. Васильева // Педагогическое мастерство. – 2022. – С. 44–47. EDN JFYIJL