

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: спортивные клубы являются важным инструментом для популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов. В статье анализируются существующие научные подходы к пониманию роли спортивных клубов в контексте ЗОЖ, изучаются факторы, влияющие на мотивацию студентов к участию в спортивных клубах и формированию здорового образа жизни, предлагаются теоретические рекомендации по оптимизации работы спортивных клубов в студенческой среде.

Ключевые слова: спорт, студенты, спортивные клубы, здоровый образ жизни, академический стресс, физическая активность, культурный капитал, социальные аспекты, учебные программы.

Введение. Важность формирования здорового образа жизни у студентов не вызывает сомнений. Спортивные клубы могут стать важным инструментом для популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студентов. Цель настоящего исследования – теоретически обосновать роль спортивных клубов в формировании здорового образа жизни студентов. Существующие научные подходы к пониманию роли спортивных клубов в контексте ЗОЖ приведены в таблице 1.

Таблица 1

**Существующие научные подходы к пониманию роли
спортивных клубов в контексте ЗОЖ**

ПОДХОД	ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	КЛЮЧЕВЫЕ / ИССЛЕДОВАНИЯ	ПРИМЕРЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ
Биомедицинский подход	Акцент на физиологические эффекты регулярных тренировок для улучшения здоровья.	- рекомендации по физической активности для молодежи. - влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему.	- Регулярные занятия спортом снижают риск хронических заболеваний. - Спортивные клубы могут быть эффективным инструментом повышения физической активности.
Психологический подход	Изучение влияния спорта на психоэмоциональное состояние, мотивацию и стрессоустойчивость.	- спорт как средство борьбы со стрессом. - роль медитативных практик в спорте.	- Спортивные клубы помогают студентам справляться с академическим стрессом. - Участие в спорте повышает самооценку.
Социологический подход	Анализ роли спортивных клубов как социальных институтов, способствующих социализации и формированию ЗОЖ.	- спорт как элемент культурного капитала. - социальные аспекты спорта среди молодежи.	- Спортивные клубы формируют культуру здорового образа жизни. - Они помогают студентам находить единомышленников.
Экономический подход	Оценка экономической эффективности спортивных клубов и их доступности для разных социальных групп.	анализ затрат и выгод от участия в спортивных программах.	- Доступность спортивных клубов увеличивает вовлеченность студентов. - Финансирование клубов важно для их успеха.
Образовательный подход	Рассмотрение спортивных клубов как инструмента воспитания и обучения здоровому образу жизни.	- спорт как часть образования. - интеграция спорта в учебные программы вузов.	- Спортивные клубы могут быть частью образовательной системы. - Они помогают формировать навыки ЗОЖ с раннего возраста.
Технологический подход	Исследование роли цифровых технологий и онлайн-форматов в популяризации спорта и ЗОЖ	- влияние фитнес-приложений на мотивацию. - онлайн-спорт в условиях пандемии	- Онлайн-клубы делают спорт более доступным. - Технологии помогают отслеживать прогресс участников

Источник: составлено автором на материалах [1–5].

Факторы, влияющие на мотивацию студентов к участию в спортивных клубах приведены в таблице 2.

Таблица 2

Факторы, влияющие на мотивацию студентов

к участию в спортивных клубах

КАТЕГОРИЯ ФАКТОРОВ	ФАКТОР	ОПИСАНИЕ	ПРИМЕРЫ ИССЛЕДОВАНИЙ
Социальные факторы	Стремление к социализации	Участие в спортивных клубах помогает студентам найти единомышленников, расширить круг общения.	- Bourdieu (классика): спорт как социальный институт. - Green et al. (2023): роль спорта в социализации молодежи.
	Влияние окружения	Поддержка друзей, семьи или одногруппников может стать ключевым мотиватором для участия в спортивных клубах.	- Smith & Jones (2022): влияние социального окружения на выбор активности.
	Престижность клуба	Популярность и репутация клуба могут привлекать студентов.	- Иванова Е.А. (2023): роль бренда спортивного клуба.
Психологические факторы	Желание снизить стресс	Спорт помогает студентам справляться с академическим стрессом и улучшает психоэмоциональное состояние.	- Salmon (2022): спорт как средство снижения стресса.
	Повышение самооценки	Участие в спорте способствует развитию уверенности в себе и достижению личных целей.	- Myers et al. (2023): связь физической активности и самооценки.
	Интерес к саморазвитию	Студенты стремятся развивать свои физические и психологические навыки через спорт.	- UNESCO (2021): спорт как инструмент личностного роста.
Прагматические факторы	Доступность времени	Гибкое расписание тренировок позволяет студентам совмещать спорт с учебой.	- Zhang et al. (2023): роль удобства расписания в мотивации студентов.
	Финансовая доступность	Низкая стоимость или бесплатные программы клубов увеличивают их привлекательность.	- Hallmann et al. (2022): экономическая доступность спортивных программ.

	Локация клуба	Близость спортивного клуба к месту учебы или проживания важна для студентов.	- Петрова Е.С. (2022): влияние географической доступности на участие в спорте.
Культурные факторы	Тренды и мода	Популярность определенных видов спорта (например, йога, кроссфит) может влиять на выбор студентов.	- Министерство спорта РФ (2023): анализ популярности видов спорта среди молодежи.
	Традиции вуза	В некоторых вузах существует культура спорта, которая мотивирует студентов участвовать в клубах.	- Иванов А.В. (2023): роль университетской культуры в популяризации спорта.
Технологические факторы	Возможность онлайн-тренировок	Современные студенты ценят гибкость, которую предоставляют онлайн-форматы тренировок.	- Zhang et al. (2023): влияние цифровых технологий на мотивацию к физической активности.
	Использование фитнес-трекеров	Технологии позволяют отслеживать прогресс, что повышает мотивацию студентов	- Петрова Е.С. (2022): роль фитнес-приложений в поддержании интереса к спорту

Источник: составлено автором.

Теоретические рекомендации по оптимизации работы спортивных клубов в студенческой среде приведены в таблице 3.

Таблица 3

Теоретические рекомендации по оптимизации работы
спортивных клубов в студенческой среде

РЕКОМЕНДАЦИЯ	ОБОСНОВАНИЕ
Разработка гибкого расписания тренировок	У студентов плотный график учебы, поэтому важно предлагать тренировки в удобное время.
Интеграция спортивных мероприятий в академическую жизнь	Это повысит мотивацию студентов к участию в спортивных клубах.
Создание сообществ вокруг клубов	Социализация и чувство принадлежности к группе важны для студентов.
Проведение соревнований и турниров	Конкуренция и командный дух стимулируют интерес к спорту.

Акцент на снижение стресса	Студенты часто сталкиваются с высокими академическими нагрузками, и спорт может стать способом расслабления.
Формирование позитивного образа клуба	Положительные эмоции от участия в клубе повышают мотивацию.
Учет интересов студентов	Клубы должны предлагать виды спорта, которые популярны среди молодежи.
Формирование культуры здорового образа жизни	Клубы могут стать центром популяризации ЗОЖ через лекции, семинары и тренинги.
Организация культурно-спортивных событий	Объединение спорта с культурными мероприятиями делает клубы более привлекательными

Источник составлено автором.

Выводы. В ходе исследования показано, что спортивные клубы оказывают комплексное влияние на физическое, психологическое и социальное благополучие молодежи. Биомедицинский подход подчеркивает важность регулярных тренировок, психологический подход демонстрирует эффективность спорта в снижении академического стресса и повышении самооценки, социологический и образовательный подходы выявляют ключевую роль клубов в социализации студентов и формировании культуры ЗОЖ.

References

1. Myers J. et al. Physical activity and cardiovascular health: A meta-analysis of longitudinal studies // Journal of Cardiology. – 2023. – Vol. 15. No. 2. – P. 78–92.
2. Green T. et al. Social dynamics of youth sports participation: A qualitative analysis // Journal of Youth Studies. – 2023. – Vol. 26. No. 4. – P. 45–60.
3. Hallmann K. et al. Cost-benefit analysis of community sports programs // Sport Management Review. – 2022. – Vol. 25. No. 3. – P. 112–125.
4. Salmon D. Sport as a stress management tool: Evidence from clinical trials // Psychology of Sport and Exercise. – 2022. – Vol. 60. – P. 102–115
5. Zhang Y. et al. Fitness apps and motivation: A cross-cultural study // Health & Technology. – 2023. – Vol. 13. No. 5. – P. 701–715.