

**Мерцалова Маргарита Александровна**

студентка

*Научный руководитель*

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ В УНИВЕРСИТЕТАХ: ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЮ**

***Аннотация:** статья акцентирует внимание на значимости спортивных инфраструктур в университетах, рассматривая их как ключевую часть образовательной деятельности. Развитие спортивных возможностей для студентов является необходимым условием для формирования развивающейся и здоровой учебной среды, содействуя как физическому совершенствованию, так и повышению коммуникативных способностей. Спортивная деятельность в университетах является важным аспектом становления характера, поддержания здоровья и социальной адаптации обучающихся. Поддержка спорта в данном случае представляется как вклад в будущее молодого поколения, что даёт им возможность успешно реализоваться в личной жизни и карьере.*

***Ключевые слова:** спортивные секции, студенты, социализация, студенческое сообщество, активное участие, здоровье.*

В наше время физическая культура и образование являются неотъемлемой частью поддержания здорового тела и саморазвития.

Социализация – это процесс интеграции человека в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение её социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, привычками, позволяющими успешно функционировать в обществе [3]. Социализация человека включает не только образование, но и регулярную физическую активность, которая становится важной составляющей жизни студентов. Университеты, понимая эту

необходимость, предлагают широкий выбор спортивных секций, что делает физическую активность важной частью университетской жизни. Таким образом, физкультура выступает связующим звеном между физическим здоровьем и интеграцией в общество. Она формирует полезную привычку заботы о себе, которая остаётся с человеком на протяжении всей жизни, способствует адаптации студентов и помогает развивать новые интересы, а также повышает физическую выносливость и общее качество жизни.

Регулярная физическая активность необходима для поддержания как ментального, так и физического здоровья. Студенты и преподаватели часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за учёбы и работы, поэтому занятия спортом становятся эффективным способом борьбы с этим стрессом. Физическая активность способствует улучшению физической формы, качества сна и общего самочувствия. Например, тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают обмен веществ. Во время занятий спортом вырабатывается «гормон счастья» – эндорфин, который помогает справляться с эмоциональными нагрузками и улучшает общее настроение. Регулярные нагрузки также способствуют профилактике психологического выгорания и повышают концентрацию внимания. Это естественный способ поддерживать высокий уровень энергии и продуктивности [1].

Сегодня мы можем наблюдать активное развитие спортивной инфраструктуры: появляются новые спортивные залы, бассейны, ледовые арены и стадионы. В это же время учебные заведения предлагают разнообразные спортивные секции: от командных видов спорта, таких как футбол, волейбол и баскетбол, до индивидуальных – фитнеса, йоги и танцев. Такой широкий выбор позволяет каждому студенту найти занятие по душе, что способствует более глубокой вовлеченности в спортивную жизнь университета. Получается, что развитие спортивной деятельности делает спорт доступным и привлекательным для всех студентов, независимо от уровня подготовки. Более того, университеты часто спонсируют занятия спортом, делая их финансово доступными.

Командные виды спорта развивают командный дух и сотрудничество – навыки, которые имеют большое значение не только в учебе, но и в дальнейшей профессиональной деятельности. Индивидуальные виды спорта, такие как плавание или борьба, формируют целеустремленность и ответственность, что также положительно сказывается на жизнедеятельности студентов. Эти качества становятся основой для успешной карьеры и личной жизни. В командных играх студенты учатся стратегически мыслить и быстро принимать решения в разного рода обстановках. Индивидуальные дисциплины, в свою очередь, воспитывают самодисциплину и умение полагаться на себя и собственные силы.

Спортивные секции представляют собой уникальную возможность для социализации студентов. Они способствуют формированию новых знакомств и укреплению уже существующих связей, создавая чувство общности и командного духа. Спорт формирует сообщество со своими целями и задачами, позволяя участникам поддерживать друг друга, обмениваться опытом и делиться успехами. Это особенно важно для первокурсников, которые только начинают свою студенческую жизнь и могут испытывать трудности с адаптацией к новому окружению. Совместные тренировки и соревнования быстро стирают барьеры и помогают построить прочные дружеские отношения. В такой среде студенты чувствуют свою принадлежность к университетской семье, что снижает чувство одиночества [2].

Участие в спортивных секциях развивает в студентах лидерские качества, силу воли, целеустремленность, терпение и дисциплину. Некоторые студенты становятся лидерами команд или организаторами мероприятий, что укрепляет их навыки управления и чувство ответственности. Спорт объединяет студентов из разных культур и стран, позволяя им обмениваться опытом и расширять кругозор. Это создает мультикультурную среду, где студенты учатся уважать различия других людей и работать сообща ради достижения общей цели.

Кроме того, занятия спортом помогают студентам правильно организовывать свое время. Тренировки и соревнования требуют высокой степени дисциплины и самоорганизации, что положительно сказывается на учебном процессе.

Студенты учатся планировать свой день так, чтобы находить баланс между учёбой и физической активностью, что способствует их личностному развитию.

Современные спортивные секции в университетах играют ключевую роль в жизни студентов, способствуя повышению их физического и ментального здоровья, а также социальной адаптации. Они помогают развивать важные навыки, формируют дружеские связи и создают возможность для совместного времяпрепровождения. Участие в спортивной жизни университета значительно улучшает качество жизни студентов, способствуя их личностному росту и академическим успехам. Интеграция спорта в учебный процесс создает гармонично развитую личность, готовую к вызовам современного мира. Университет, который инвестирует в спорт, инвестирует и в успех, и в благополучие своего образовательного сообщества.

Важно отметить, что поддержка спортивной инфраструктуры в университетах должна быть приоритетом для образовательных учреждений. Необходимо продолжать развивать спортивные инициативы студентов, предоставляя им ресурсы для организации тренировок и соревнований. Это создаст здоровую и активную образовательную среду, которая будет способствовать развитию не только физических качеств студентов, но и их социальных навыков. Привлечение студентов к планированию мероприятий повышает их вовлеченность и инициативность, а партнерство со спортивными организациями может открыть новые возможности для тренировок и самореализации.

Таким образом, современная спортивная жизнь в университетах – это не просто занятия физической культурой; это важный аспект формирования личности студента, его здоровья и социальной адаптации в обществе. Поддержка спорта в учебных заведениях – это инвестиция в будущее молодежи, которая позволит им стать успешными как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Польза, полученная благодаря спорту, подтверждает его незаменимость в современной системе высшего образования. Выпускники, выросшие в такой среде, становятся не только квалифицированными специалистами, но и здоровыми, гармоничными личностями.

---

**Список литературы**

1. Индивидуальные виды спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ice-profy.ru/individualnye-vidy-sporta/> (дата обращения: 10.10.2025).
2. Королева А.В. Командные виды спорта / А.В. Королева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2018/06/11/komandnye-vidy-sporta> (дата обращения: 10.10.2025).
3. Что такое социализация, как проходит и почему она так важна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/social/67d93e9a9a79472ff383a101> (дата обращения: 10.10.2025).