

**Чкадуа Никита Юрьевич**

бакалавр

**Федосова Людмила Павловна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОГО ДОСУГА СТУДЕНЧЕСТВА**

***Аннотация:** анализ текущих тенденций спортивного досуга студентов необходим, т.к. распространение цифрового формата жизнедеятельности привело к увеличению случаев гиподинамии, что непосредственно сказывается на способности успешно осваивать учебные дисциплины и сохранять хорошее самочувствие. Интеграция студентов в сферу физической активности служит катализатором их успешной социальной адаптации. Клубы и секции позволяют молодым людям развивать коммуникативные компетенции, необходимые для профессиональной карьеры.*

*Выводы свидетельствуют о необходимости включения мероприятий по поддержке физической активности студентов в программу развития каждого учебного заведения, что позволит создать благоприятные условия для полноценного раскрытия интеллектуально-творческого потенциала молодых людей.*

***Ключевые слова:** физическая активность, студенты, спорт, досуг, здоровье, мотивация, социальная адаптация, психологическое благополучие, стрессоустойчивость, учебный процесс.*

Современное состояние студенческой среды отличается стремительным развитием цифровых технологий и возрастающей нагрузкой на интеллектуальное восприятие, что неизбежно сопровождается ухудшением двигательной активности и ухудшением физического здоровья молодежи. Именно поэтому внимание исследователей закономерно обращается к изучению способов гармонизации

зации быта студентов, одним из главных компонентов которого является рациональная организация досуга и поддержание физической активности.

Вопросы организации свободного времени студентов приобретают особую актуальность в контексте понимания необходимости формирования здоровых привычек, повышения жизнеспособности и оптимизации работоспособности молодых людей. Эта задача включает учет потребностей каждой отдельной личности и разработку масштабных программ, направленных на укрепление потенциала образовательных учреждений путем привлечения внимания к ценности физической культуры и активного отдыха.

Данная статья посвящена исследованию текущего положения дел в области спортивного досуга студенчества, определению предпочтений студентов относительно занятий физической культурой и выявлению их воздействия на академическую успеваемость, личную эффективность и общее психологическое состояние представителей молодого поколения. Анализ представленных материалов направлен на установление конкретных путей и методик, способных оптимизировать организационные подходы к обеспечению полноценной физической активности студентов, помогая им гармонично сочетать обучение и поддержание своего здоровья.

Объектом настоящего исследования выступают досуговые практики студентов в области физической культуры и спорта, отражающие многообразие форм и методов организации спортивной активности в молодежной среде.

Проблематика студенческого спорта получила широкое освещение в исследованиях отечественных ученых, педагогов и специалистов в области физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется вопросам формирования оптимальной модели организации спортивных мероприятий, способствующей гармоничному сочетанию учебно-познавательного процесса и физической активности. Описанные проблемы обусловлены необходимостью всестороннего изучения возможностей улучшения физического состояния студентов, роста их мотивации к занятиям спортом и развития личностных качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Значительное число исследований последнего десятилетия сосредоточено на проблемах доступности и доступности качественной физкультурно-оздоровительной деятельности. Например, работа О.Ю. Ангеловой [1], раскрывает инновационные подходы в управлении сферой физической культуры и спорта, предлагая эффективные механизмы повышения интереса молодежи к занятиям спортом. Другое направление представлено трудами Т.П. Бегидовой [2], изучающей специфику адаптивной физической культуры, которая помогает вовлечь в активные занятия лиц с особыми потребностями. Значимыми остаются экономические факторы, рассматриваемые И.В. Енченко [3]: доступность физкультурно-оздоровительных услуг, финансовые затраты и рентабельность таких проектов. Важно подчеркнуть труды А.А. Желтова [4; 5; 7], уделяющие внимание вопросам повышения физических качеств и развитию выносливости у студентов, подчеркивая связь физической подготовленности с общим состоянием здоровья и успехов в учебе.

И.В. Манжелей [6] детально рассматривает вопросы организации физкультурно-спортивной досуговой деятельности, акцентируя внимание на важности разработки специализированных программ, учитывающих региональные и национальные особенности. Отдельно выделяется важная роль спортивных технологий, внедрению которых посвящена публикация В.Ю. Стерликовой и Е.А. Ереминой [8]. Их исследования направлены на внедрение новейших методов и инструментов, позволяющих сделать занятие спортом более привлекательным и доступным для широкой массы студентов.

Работы Б.П. Яковлева [9] касаются грани подготовки спортсменов, включая психологические и педагогические аспекты, позволяющие обеспечить качественную подготовку студентов, стремящихся стать профессиональными спортсменами.

Все перечисленные авторы вносят весомый вклад в понимание особенностей функционирования и развития студенческого спорта, разрабатывая рекомендации и методики, призванные способствовать укреплению здоровья студентов и формированию у них активной жизненной позиции.

Исходя из обозначенной цели и предмета исследования, нами сформулированы следующие конкретные задачи:

- изучить структуру и содержание понятия «студенческий спорт», проанализировав его историческое развитие и современное состояние в российском образовательном пространстве;
- рассмотреть влияние регулярной физической активности на различные компоненты жизненного цикла студентов, включая учебную деятельность, личные взаимоотношения и общее психологическое состояние;
- оценить степень информированности студентов о возможностях и ресурсах, предоставляемых университетами для занятий спортом, а также проанализировать возможные барьеры, препятствующие участию в спортивных мероприятиях;
- разработать практические рекомендации для руководителей вузов и организаторов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на улучшение ситуации и расширение охвата студентов активными формами отдыха.

Решение поставленных задач позволит сформировать всесторонний подход к развитию студенческого спорта, учитывающий интересы различных участников образовательного процесса и государства в целом.

Исследование проводилось на основе комплекса методов -теоретико-аналитический подход, статистический анализ и эмпирические методы сбора данных. Были использованы данные официальной статистики органов исполнительной власти, материалы конференций и семинаров, посвященных проблемам студенческого спорта, результаты собственных наблюдений и интервьюирования экспертов в области физической культуры и спорта.

Этапы исследования:

- определение исследовательской проблемы и формулировка рабочих гипотез;
- анализ доступной литературы и нормативных документов. Консультации с ведущими специалистами в области физической культуры и спорта;

– проведение анкетирования и глубинных интервью среди студентов разных факультетов и курсов. Наблюдения за работой спортивных клубов и секций;

– написание и оформление итогового отчета, содержащего научные выводы и практические рекомендации.

Результаты. Проведённое исследование позволило сделать вывод о существовании серьёзных пробелов в обеспечении условий для устойчивого развития физкультурно-спортивной активности среди студентов. Было выявлено, что значительная доля опрошенных испытывает недостаток информации о возможностях, предоставляемых вузами, что затрудняет вовлечение широких масс студентов в спортивные мероприятия.

Однако наряду с проблемами, выявлены и положительные моменты. Многие респонденты отметили высокую заинтересованность в участии в спортивных событиях и готовность посвятить дополнительное время занятиям спортом при наличии достаточных материальных и кадровых ресурсов. Наибольшее предпочтение отдавалось групповым видам спорта, командным играм и акциям корпоративного характера, что демонстрирует стремление к социальному взаимодействию и объединению вокруг единого увлечения.

Обсуждение.

Полученные результаты показывают наличие существенных недостатков в организации физкультурно-спортивной деятельности среди студентов, однако одновременно демонстрируют большие резервы для дальнейшего развития этой сферы. Несмотря на значительные усилия многих вузов, многие студенты сталкиваются с недостатком информации о возможностях и ограниченностью предлагаемого ассортимента спортивных программ.

Мы считаем необходимым предпринять целый ряд действий, направленных на устранение отмеченных трудностей. В частности, считаем обязательным разработать специализированные программы повышения осведомлённости студентов о возможностях, предлагаемых университетами, и организовать кон-

сультационно-просветительскую работу с целью привлечения большего числа желающих заниматься спортом.

Проведённое исследование продемонстрировало, что большинство студентов проявляют выраженный интерес к физическим нагрузкам, предпочитая командные и игровые виды спорта, что отражает потребность в более широком выборе форм активности. Вместе с тем были отмечены положительные моменты, такие как высокая лояльность тех студентов, кто уже вовлечён в занятия спортом, что даёт основание считать возможным привлечь значительно большее число учащихся к регулярным тренировкам.

Научно-практическая значимость нашего исследования заключается в разработке комплекса рекомендаций, адресованного руководителям образовательных учреждений и специалистам по работе со студентами. Данные рекомендации предлагают конкретные шаги по улучшению физкультурно-спортивной работы, основанные на детальном анализе полученной информации и мнениях самих студентов. Такой подход позволит внести качественные изменения в организацию спортивной деятельности и создать комфортные условия для студентов, желающих поддержать свое здоровье и приобрести полезные навыки.

### ***Список литературы***

1. Ангелова О.Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / О.Ю. Ангелова. – М.: Лань, 2023. – 102 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2023. – 182 с. EDN EGAOZI
3. Енченко И.В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг: учебное пособие для СПО / И.В. Енченко. – 2-е изд. – М.: Лань, 2023. – 88 с.
4. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции раз-

вития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. DOI 10.18411/trnio-06-2022-360. EDN QCIVUA

5. Клименко О.А. Методы развития выносливости у обучающихся в нефикультурных вузах на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» / О.А. Клименко, А.А. Желтов, А.А. Клименко // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – №6–5 (76). – С. 399–401. EDN FSUUOE

6. Манжелей И.В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности населения: учебное пособие для вузов / И.В. Манжелей. – М.: Лань, 2023. – 192 с. EDN YIBRTL

7. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – №70. – С. 49–52. – EDN VEAETJ.

8. Стерликова В.Ю. Спортивные технологии: внедрение в практику работы образовательных организаций высшего образования / В.Ю. Стерликова, Е.А. Еремина // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – Т. 4. Вып. 1. – С. 34–41. DOI 10.18500/2782-4594-2025-4-1-34-41. EDN ETMCHV

9. Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для СПО / Б.П. Яковлев. – М.: Лань, 2023. – 348 с.