

Кольцов Игорь Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет

им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ: КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Аннотация: в статье анализируются современные образовательные тенденции, где поступление в высшее учебное заведение рассматривается не только как начальный этап академического развития, но и как сложный процесс социальной адаптации. Для достижения высоких академических результатов студентам необходимо не только успешно интегрироваться в новую социальную среду, но и освоить навыки самостоятельной организации физической активности и занятий спортом. Эти аспекты играют ключевую роль в их академическом успехе и личностном развитии, способствуя формированию устойчивого когнитивного и физического потенциала.

Ключевые слова: физическое здоровье, здоровый образ жизни, студенты, массовый спорт, спорт высших достижений, физическая активность и культура, физические упражнения.

Спорт, как форма физической активности, является важным компонентом всестороннего развития индивида, способствуя гармоничному формированию психофизиологических качеств и укреплению соматического здоровья. В условиях доминирования интеллектуальных видов деятельности в современном обществе, значимость спорта часто нивелируется. Однако, в контексте ускоренного темпа жизни, характеризующегося высокой степенью физической и эмоциональной нагрузки, актуализация занятий спортом в образовательных учреждениях приобретает особую значимость.

Студенты должны понимать функциональные цели физической культуры как академической дисциплины, преподаваемой в высшем учебном заведении. Эти цели включают в себя укрепление физического здоровья, развитие моторных навыков, формирование умений и принципов, способствующих поддержанию здорового образа жизни. Учебные и самостоятельные занятия следует рассматривать как неотъемлемый компонент процесса восстановления и активного отдыха, способствующего гармоничному развитию личности. Одной из ключевых задач образовательного учреждения является формирование у студентов осознания того, что здоровье, занимающее высшую ступень в иерархии человеческих потребностей согласно теории Абрахама Маслоу, является основополагающей ценностью, требующей постоянного внимания и заботы.

Регулярные занятия спортом способствуют не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния. Физическая активность помогает снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, что особенно актуально для студентов в период экзаменов и интенсивной учебной нагрузки. Умеренные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие.

Кроме того, спортивные мероприятия и командные игры способствуют развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество и умение работать в команде.

Для достижения максимальной эффективности применяется гармоничное сочетание теоретических знаний и практических упражнений. В учебных программах можно предусмотреть включение лекций и семинаров по вопросам здоровья, физической культуры и спорта, а также организацию практических занятий в спортивных секциях и клубах.

Современные образовательные учреждения используют различные инновационные подходы для привлечения студентов к занятиям спортом. Например, как в КубГАУ имени И.Т. Трубилина, организуются спортивные клубы по интересам, проводятся соревнования между учебными группами или факультетами,

создаются мотивационные программы для поощрения студентов, занимающихся спортом.

Важно также учитывать индивидуальные особенности и потребности студентов. Для этого проводятся регулярные медицинские осмотры и консультации с врачами-специалистами, чтобы определить оптимальный уровень физической активности для каждого студента. Это поможет избежать перегрузок и травм, а также сделает занятия спортом более безопасными и эффективными.

Кроме того, сотрудничество с профессиональными спортивными организациями и спортивными клубами становится дополнительным стимулом для студентов. Участие в спортивных мероприятиях, организованных совместно с профессиональными спортсменами и тренерами, может повысить интерес к спорту и физической активности среди молодёжи.

В современной спортивной науке принято различать два основных вида спорта: массовый спорт и спорт высших достижений. Каждый из них характеризуется уникальными целями, задачами и методологическими подходами к тренировочному процессу.

Массовый спорт является наиболее распространённым и интегрированным в повседневную жизнь, образовательные учреждения и общественные организации. Он направлен на комплексное улучшение психофизиологического состояния индивида, развитие его двигательных навыков, коррекцию антропометрических параметров и поддержание здорового образа жизни.

Спорт высших достижений ориентирован на достижение максимально возможных спортивных результатов, участие в престижных международных соревнованиях и реализацию потенциала спортсмена в условиях экстремального физического и психологического напряжения. В этом виде спорта большое внимание уделяется научно обоснованным методам тренировок, восстановлению, питанию и медицинскому сопровождению. Спортсмены высших достижений часто работают с профессиональными тренерами, спортивными психологами и другими специалистами для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов.

Кроме того, важным аспектом в спорте является спортивная селекция и ориентация, то есть определение наиболее подходящего вида спорта для каждого человека с учётом его физических, психологических и физиологических особенностей. Это помогает не только достичь лучших результатов, но и снизить риск травм и перетренированности.

Особую значимость приобретает самостоятельная физическая активность, которая позволяет студентам не только достигать высоких спортивных результатов, но и приобретать новые знания, навыки и спортивные разряды, что является важным фактором профессионального и личностного роста.

Для изучения мотивации студентов к занятиям спортом был проведен опрос среди студентов 2 курса КубГАУ имени И.Т. Трубилина, факультета защиты растений. Результаты опроса показали, что большинство студентов (55.3%) занимаются спортом с целью укрепления здоровья и повышения физической выносливости. Значительная часть респондентов (31.5%) стремится к достижению высоких спортивных результатов, что свидетельствует о выраженной соревновательной мотивации. Небольшая доля опрошенных (13,2%) указала на желание выделиться среди сверстников, что свидетельствует о преобладании внутренней мотивации и осознанного подхода к занятиям физической культурой.

Таким образом, в результате анализа современных тенденций можно констатировать, что физическая культура приобрела первостепенное значение для молодого поколения, особенно для студентов. Наблюдается отчетливая тенденция к отказу от деструктивных поведенческих паттернов, ранее распространенных среди их сверстников, с последующим переходом к здоровому образу жизни. Молодежь проявляет повышенный интерес к поддержанию физической формы, активно осваивает популярные виды спорта и совершенствует свои физические навыки. Эти аспекты физической активности выступают в качестве ключевых приоритетов для современной молодежи, способствуя их физическому и психологическому благополучию.

Список литературы

1. Джапарова С.Ш. Влияние физической активности на снижение эмоциональной нагрузки студентов / С.Ш. Джапарова, Т.В. Ковалева // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – №5–2. – С. 424–427. – EDN LQNHLP.
2. Разработка программ тренировок для студентов вузов на основе данных искусственного интеллекта / З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Т.В. Ковалева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2025. – №8. – С. 25–32. – DOI 10.24412/2305–8404–2025–8–25–32. – EDN VKFADU.
3. Русин А.В. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / А.В. Русин, Т.В. Ковалева, А.И. Мельников // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–15. – С. 50–52. – DOI 10.18411/trnio-06–2024–804. – EDN QEYQAE.
4. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Мурманск, 21 ноября 2024 года. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.