Цыбулевский Александр Сергеевич

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ И ЗАЛЫ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *в статье рассматривается значение спортивной инфраструктуры образовательных учреждений для поддержания здоровья и физического развития студентов.*

Ключевые слова: *физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, спортивная инфраструктура, спортивные объекты, физическая активность.*

В современном обществе всё большее внимание уделяется вопросам сохранения здоровья молодёжи. Студенческий период является важным этапом жизни человека, поскольку именно в это время формируются привычки, которые в дальнейшем влияют на физическое состояние и образ жизни. Однако учебная нагрузка, продолжительное пребывание за компьютером, недостаток движения и неправильный режим дня могут отрицательно сказываться на здоровье студентов.

Одним из важных способов решения данной проблемы является создание современной и доступной спортивной инфраструктуры в образовательных учреждениях. Спортивные залы, открытые площадки и тренажёрные зоны позволяют организовать не только обязательные занятия по физической культуре, но и самостоятельную физическую активность в свободное время.

Цель данной статьи – рассмотреть значение современной спортивной инфраструктуры в формировании здорового образа жизни студентов.

Значение спортивной инфраструктуры для физического развития студентов:

Спортивная инфраструктура образовательного учреждения представляет собой совокупность объектов и оборудования, предназначенных для занятий физической культурой и спортом. К ней относятся спортивные залы, стадионы,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тренажёрные помещения, открытые площадки, беговые дорожки и другие спортивные объекты.

Например, в спортивных залах можно проводить занятия по волейболу, баскетболу, мини-футболу, гимнастике и общей физической подготовке. Открытые площадки позволяют заниматься на свежем воздухе, выполнять упражнения с собственным весом и участвовать в спортивных соревнованиях. Тренажёрные залы, в свою очередь, дают возможность развивать силу, выносливость и координацию движений.

Важность создания таких условий отражена и в законодательстве. Согласно статье 28 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организация физического воспитания в образовательных учреждениях предусматривает обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и оборудованием, а также создание условий для вовлечения молодёжи в занятия физической культурой и спортом [1].

Следовательно, спортивная инфраструктура должна рассматриваться не просто как дополнительное оснащение образовательного учреждения, а как важная часть образовательной и здоровьесберегающей среды.

При этом важно понимать, что не каждый студент имеет одинаковую физическую подготовку. Одним подходят командные виды спорта, другим – тренажёрные занятия, бег или оздоровительная гимнастика. Поэтому спортивная инфраструктура должна предоставлять возможность выбора различных видов физической активности с учётом состояния здоровья и индивидуальных особенностей обучающихся.

Заключение

Современные спортивные площадки и залы являются важной составляющей здоровьесберегающей среды образовательного учреждения. Они создают условия для регулярной физической активности, способствуют укреплению здоровья и помогают формировать у студентов положительное отношение к занятиям спортом.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На основании проведённого анализа можно сделать вывод, что развитие современной спортивной инфраструктуры должно стать одним из приоритетных направлений образовательных учреждений. Создание комфортных и безопасных условий для занятий физической культурой позволит повысить интерес студентов к спорту и будет способствовать формированию устойчивых привычек здорового образа жизни.

Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/49aa774305aa60becb736b352cd40269cc6d43b5/ (дата обращения: 02.11.2026). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)