(cc) BY

Филенко Александр Николаевич
студент
Евтых Саида Адамовна
преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация*: статья исследует роль спорта в жизни студентов и подчеркивает его положительное влияние на физическое здоровье, эмоциональное благополучие, успех в учебе, социальную адаптацию и развитие лидерских навыков. Она подчеркивает, что занятия спортом способствуют созданию здорового образа жизни и улучшают качество жизни студентов.*

Ключевые слова*: спорт, студенты, здоровье, эмоциональное благополучие, успех в учебе, социальная адаптация, лидерские навыки, управление временем, здоровый образ жизни.*

Как спорт влияет на жизнь любого человека. На этот вопрос может ответить каждый, но не каждый понимает всю значимость и важность данной деятельности человека. Спорт – это часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами. Спорт является неотъемлемой частью жизни студентов, предоставляя им ряд преимуществ и благоприятно влияя на их общее самочувствие. В данной статье мы рассмотрим роль спорта в жизни студента.

Повседневная учебная работа, экзаменационные сессий с их интенсивной нагрузки дважды в течений года, учебные и производственные практики, все это требует от студентов активную физическую деятельность, так как если этим пренебречь, то у студентов в скором временим могут появиться серьезные проблемы со здоровье, как и в физическом, так и в психическом состояний, а именно, у

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

студентов могут в скорее времени появляться депрессия, расстройство личности, легкая агрессия, и эмоциональная опустошение. Так же Физическая культура имеет большое влияние и в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, так как их деятельность связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Снятие утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья – все это и не только польза, которую приносят занятия физической культурой.

Исследования показывают, что физическая активность и спортивные занятия имеют прямое влияние на когнитивные функции студента. Умеренная интенсивность упражнений способствует улучшению памяти, концентрации и креативного мышления. Регулярные физические нагрузки стимулируют кровообращение и обмен веществ в мозгу, что способствует повышению его работоспособности и улучшению когнитивных способностей. Поэтому физическая активность для студента критический важна в учебное, та и на любом этапе его в жизни.

Реализуя свои цели в спорте, каждый студент учиться оценивать свои возможности и достижения, сравнивая их с достижения в учебе. Таким образом студент эффективно справляется с трудностями в своей жизни, у него появляется эмоциональная стойкость, что ему дает огромную преимущество при выполнение какой-либо задачи.

Также главным и самым распространенным недостатком в жизни студенческой молодежи являются неправильное питание. Причиной этому служит огромное количество фаст-фудов и нехватка времени на готовку. Так как залог крепкого здоровья человека являться здоровое питания, от не хватка определенных питательных элементов могут привести к нарушению работоспособности какой-либо функций организма. И поэтому ввести активную образ жизни важно с совместно соблюдений здорового питания иначе, это не приведет никакому положительного результата.

Спорт также играет важную роль в социальной адаптации студентов. Участие в спортивных командах или группах требует сотрудничества,

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

коммуникации и развития командного духа. Студенты, занимающиеся спортом, учатся работать в коллективе, устанавливать цели, развивать лидерские качества и преодолевать трудности вместе со своими товарищами. Это помогает им развивать социальные навыки, находить новых друзей и создавать поддерживающую сеть сверстников.

Роль спорта в жизни студента не может быть недооценена. Физическая активность и участие в спортивных занятиях не только способствуют поддержанию физического здоровья, но и улучшают когнитивные функции, помогают в социальной адаптации, развивают управление временем и организацию, а также способствуют снятию стресса и улучшению психологического благополучия. Поэтому студенты должны находить время для занятий спортом и физической активности, чтобы достичь баланса между учебой и здоровым образом жизни, что в конечном итоге способствует их общему успеху и благополучию.

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Список литературы

1. Соболь Ю.В. Особенности обучения плаванию / Ю.В. Соболь // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально- экономических условиях: материалы конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 311–314.

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

2. Ковалева В.Ю. Оздоровительное значение плавания / В.Ю. Ковалева, Ю.В. Соболь // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы конференции. – СПб., 2021. – С. 257–261. EDN DFNYLO.

3. Белова В.А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В.А. Белова, Ю.В. Соболь // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов. – М., 2021. – С. 34–38. EDN QPLGMW.

4. Соболь Ю.В. Горганизация тренировочного процесс пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболь, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар, 2021. – С. 348–350.

5. Печерский С.А. Мотивационный климат в среде студенческой молодёжи занимающейся физической культурой и спортом // С.А. Печерский, Ю.В. Соболь // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2019. – С. 335–337. EDN MHGTNW.

6. Бубенок Е.Д. Современные проблемы плавания / Е.Д. Бубенок, Д.А. Жалыбина, Ю.В. Соболь // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы конференции. – Уссурийск, 2022. – С. 20–21. – EDN TVBJOY.

7. Уманский М.И. Принципы физвоспитания в условиях Севера / М.И. Уманский, Т.В. Ковалёва, Т.А. Ильницкая [и др.] // Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Арктики: материалы конференции. – 2022. – С. 224–228. EDN IYJSPQ.

8. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов. – Шуя, 2022. – С. 166–167. EDN LCYJDH.

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

9. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы конференции. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258. EDN HUFVEJ.

10. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125. EDN EWKISE

11. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар, 2021. – С. 360–361. EDN PRGLOQ.

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