

*Зоркина С.М.,
студентка 3 курса*

Поволжский государственный университет технологий и информатики

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Ненашев А.И.,

старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

Поволжский государственный университет технологий и информатики

Россия, г. Самара

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА СТУДЕНТОВ ВУЗ

***Аннотация:** Спорт — это физическая активность, которая помогает человеку поддерживать здоровье и предотвращает хронические заболевания, такие как ожирение, тревожность, депрессия, сердечный приступ, диабет и т.д. Потому что спорт способен сжигать жир и калории. Помимо этого, спорт может развить мышцы и улучшить координацию тела. В этой статье исследуется влияние спорта на жизнь учащихся.*

***Ключевые слова:** спорт, качество жизни, досуг, студент.*

***Abstract:** Sport is a physical activity that helps a person maintain health and prevents chronic diseases such as obesity, anxiety, depression, heart attack, diabetes, etc. Because the sport is able to burn fat and calories. In addition, sports can develop muscles and improve body coordination. This article explores the impact of sports on students ' lives.*

***Keywords:** sport, quality of life, leisure, student.*

Физическая культура и спорт играют решающую роль в развитии человеческого разума и тела, особенно для детей. Родители должны мотивировать своих детей на занятия спортом с раннего детства. Ведь именно

они могут помешать им заниматься негативной деятельностью, а также повысить качество жизни.

В настоящее время студенты активно участвуют во многих спортивных мероприятиях. Они знают о здоровом образе жизни и большинство студентов могут выбрать вид спорта, который им подходит.

Однако существует несколько препятствий, мешающих студентам активно заниматься спортом. К ним относятся нынешний образ жизни, при котором все больше студентов заинтересованы в онлайн играх, а не на реальной жизни. Студенты стремятся наслаждаться жизнью, используя компьютер, мобильный телефон, игровую приставку и игнорируют реальный мир вокруг них. Поэтому многие из них живут в воображаемом мире, играя в футбол, теннис, пинг-понг, сквош и многие другие игры, в которые можно играть онлайн.

У них есть собственное онлайн-сообщество, и они живут без необходимости выходить из дома или даже не выходить из комнаты, чтобы насладиться играми. Имея еду и напитки рядом со своим столом, они могут часами сидеть за компьютером, играя в игры, смотря фильмы, болтая и т.д. Имея такую привычку, рано или поздно эти студенты могут столкнуться с такими проблемами со здоровьем, как боль в спине, размытость в глазах, головная боль и головокружение.

Развитие технологий - это хорошо, но должен быть баланс между использованием технологий и качеством жизни. Поскольку спорт является одним из методов повышения качества жизни, учеников необходимо убедить присоединиться к спортивным занятиям ради них самих. Спорт может помочь им оставаться здоровыми; не допустить их участия в преступной деятельности; поможет в продвижении социальных связей и повысить личность или характеристики учащихся. Все это способствует хорошему качеству жизни. Таким образом, студенты должны использовать возможность заниматься спортом не только ради личного благополучия, но и для того, чтобы пользоваться преимуществами хорошей спортивной деятельности.

Спорт способствует укреплению здоровья учащихся, при этом те, кто занимается спортом, обычно обладают хорошей выносливостью и более здоровыми, чем другие. Эти учащиеся обычно более активны, уверены в себе и веселее. В настоящее время в университете доступно множество спортивных мероприятий, и студенты могут присоединиться ко многим видам спорта. Следовательно, это может дать им возможность оставаться здоровыми и иметь самодисциплину в контроле над тем, что они делают и едят, чтобы вести хорошую жизнь. Исландские власти по контролю и профилактике заболеваний рекомендовали заниматься физическими упражнениями в течение 60 минут в день. Если бы все студенты могли последовать этому совету, то нам не пришлось бы беспокоиться о проблеме ожирения среди молодежи в будущем. Кроме того, спорт способствует воспитанию в студентах хороших ценностей и может помешать учащимся участвовать в негативной деятельности.

Занимаясь спортом, студенты могут уменьшить скуку и эффективно использовать время. К сожалению, в настоящее время студенты предпочитают проводить свободное время за плохими занятиями, такими как бездельничанье, употребление наркотиков, алкоголь, вандализм, и т. д. Каким-то образом некоторые студенты любят проводить время дома, играя в компьютерные игры, просматривая онлайн-фильмы, болтая в социальных сетях и многое другое использование компьютера. Это хорошо, но, если не контролировать, эти студенты будут зацеплены за это. Джеймисон и Росс в своей статье говорят, что хорошо структурированные спортивные мероприятия могут снизить преступность среди молодежи, давая им «позитивную идентичность, чувство силы и помогая молодежи приобретать навыки лидерства, командной работы и самоуправления под присмотром взрослых».

Участие родителей в физических нагрузках может стать веской причиной для участия учащихся в занятиях спортом в школе. Они также пропагандируют хороший образ жизни, отказываясь от курения и употребляя здоровую пищу. Студенты, которые занимаются спортом или занимаются физической активностью, обычно выкуривают меньше сигарет, чем те, которые не курят

Благодаря спорту учащиеся могут наслаждаться дружбой и обрести чувство принадлежности. Учащиеся могут научиться уважать других, помогать друг другу, думать о других, воодушевлять членов каждой группы и извлекать из них пользу за счет прочных социальных связей между членами команды. Благодаря спорту создаются социальные связи не только среди студентов, но и их родителей, сторонников спортивной команды, аудитории и тех, кто прямо или косвенно участвует в спортивном сотрудничестве. Эти отношения могут укрепить социальные связи и способствовать развитию чувства принадлежности среди учащихся и других вовлеченных людей. Участие в спорте обеспечивает доступ к социуму и помогает обеспечить чувство связи. Социальные связи в спорте важны для развития уверенности в себе и чувства собственного достоинства. Согласно исследованию, посвященного физической активности и самооценке студентов, можно сказать, что более высокий уровень физической активности связан с более высоким уровнем самооценки. Во время спортивных турниров ученикам обычно требуется больше поддержки со стороны окружающих, чтобы повысить уверенность в себе. Поэтому иногда во время игр прикосновение к одному плечу, объятия, крики для поддержки, называние их имен и другие жесты используются для повышения уверенности, участвующих в играх. Это могло бы заставить их играть усерднее и еще больше связать их сотрудничество, что могло бы привести их к большим успехам.

На основании результатов исследования можно сделать вывод, что в целом существует множество альтернатив, которые гарантируют, что студенты, могут правильно проводить свое свободное время, например, занимаясь физической активностью. Следует предоставить множество возможностей, чтобы заинтересовать их в спортивной деятельности. Следует проводить больше физических мероприятий, которые могут их мотивировать, такие как спортивный карнавал, открытый турнир и спортивные соревнования. Хотя количество учеников, которые заинтересованы в негативных действиях, пока что невелико, немедленные действия должны быть предприняты как можно раньше, чтобы улучшить качество их жизни.

Использованные источники:

1. Астранд П.О. Полезный результат от физических упражнений / П.О. Астовьен, И. В. Муравьев // Валеология. 2014. — № 2. — с. 123.
2. Гришков, В.И. Образ жизни специально для здоровых студентов: учебно-методическое пособие / В.И. Гришков, Д.Н. Давиденко; С.-Петербур. гос. ун-т экономики и финансов. — СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. — 139 с.
3. Еркомайшвили И.В. Основы физической культуры. Самара, 1997. — 191 с.
Зайнетдинов В.А., Валеев Д.З. Физическая культура (лекционный курс). — Самара, 1997. — 96 с.
4. Ильина Т.А. Курс лекций по педагогике. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 276 с.
5. Наумов В.И. Спорт для студента как образ жизни: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: АО «Аспект Пресс», 1999.-332с.