

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Бессарабова Елизавета Романовна

Студент факультета непрерывного образования,
Российский государственный университет правосудия
РФ, г. Ростов-на-Дону,
E-mail: 1.bessarabova2018@yandex.ru

Карпов Дмитрий Андреевич,

Научный руководитель, канд. пед. наук, доц, кафедры гуманитарных и
социально-экономических дисциплин,
Российский государственный университет правосудия
РФ, г. Ростов-на-Дону

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF STUDENTS

Elizabeth Romanovna Bessarabova

Student of the Faculty of Continuing Education,
Russian State University of Justice
Russian Federation, Rostov-on-Don,
E-mail: 1.bessarabova2018@yandex.ru

Karpov Dmitry Andreevich,

Scientific supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines,
Russian State University of Justice
Russian Federation, Rostov-on-Don

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассмотрены различные аспекты влияния физической культуры на жизнь студентов, а также значимость ее роли в образовательном

процессе. Рассмотрены психологические и социальные аспекты физической активности, влияние на уровень стресса и психическое здоровье студентов, а также методы повышения мотивации к спортивной активности. Обсуждается разнообразие форм физической активности, важность интеграции спорта в образовательный процесс и будущее физической культуры в вузах.

ANNOTATION

This article examines various aspects of the influence of physical culture on students' lives, as well as the importance of its role in the educational process. The psychological and social aspects of physical activity, the impact on stress levels and mental health of students, as well as methods to increase motivation for sports activity are considered. The variety of forms of physical activity, the importance of integrating sports into the educational process and the future of physical culture in universities are discussed.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, укрепление здоровья, спортивная активность, физическая активность.

Keywords: physical education, students, health promotion, sports activity, physical activity.

Физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека, и особенно это актуально для студентов, которые находятся на этапе формирования своей личности и профессиональной идентичности. В условиях современного общества, где уровень стресса и нагрузки на молодое поколение значительно возрос, физическая культура становится не просто хобби, а необходимым элементом для поддержания здоровья и общего благополучия. Студенты, как правило, сталкиваются с множеством вызовов, включая высокие требования к учебе, необходимость совмещать учебный процесс с работой и личной жизнью, что может приводить к физическому и психологическому утомлению. В этом контексте физическая культура выступает как важный

инструмент, способствующий улучшению психофизического состояния, укреплению здоровья и повышению качества жизни.

Физическая культура играет ключевую роль в укреплении здоровья студентов, что значимо в условиях современного образовательного процесса. Регулярные физические нагрузки не только способствуют улучшению физического состояния, но и формируют здоровый образ жизни, что является критически важным для молодежи. Исследования показывают, что систематические занятия физической культурой помогают укрепить иммунную систему и повысить общую работоспособность, создавая условия для успешной учебы и активной социальной жизни [1].

Кроме физического здоровья, спорт и физическая активность способствуют также личностному развитию студентов. Участие в спортивных мероприятиях и групповых тренировках формирует такие качества, как дисциплина, настойчивость, умение работать в команде и устанавливать социальные связи [2]. Эти навыки полезны не только в рамках университета, но и в будущей профессиональной деятельности, так как адаптивность и навык сотрудничества становятся все более актуальными в современном обществе.

Не следует забывать о значении физической активности в контексте профилактики различных заболеваний. Заболевания, вызванные малоподвижным образом жизни, становятся настоящей угрозой для здоровья учащихся. Исследования показывают, что существенное внимание к физической культуре может уменьшить риски, связанные с сердечнососудистыми и метаболическими расстройствами, распространенными среди молодежи [3]. Студенты, занимающиеся спортом, отмечают более высокие показатели самочувствия и снижения уровня хронической усталости.

Психологическое здоровье также получает поддержку от физической активности. Упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые известны своим положительным влиянием на настроение и общее психоэмоциональное состояние. Сообщается, что занятия спортом снижают

уровень стресса, тревожности и депрессии, что имеет важное значение среди студентов, погруженных в учебный процесс и сталкивающихся с высокими требованиями [3]. Это делает физическую культуру необходимым элементом комплексного подхода к улучшению ментального здоровья.

Образовательные учреждения должны акцентировать внимание на важности внедрения физической активности в повседневную практику студентов. Создание доступных условий для занятий спортом, участие в различных спортивных мероприятиях и программах, направленных на популяризацию активного образа жизни, привлекает молодежь и помогает формировать привычки, способствующие укреплению здоровья на долгосрочной основе. Важно, чтобы студенты стали активными участниками процессов, способствующих их здоровью, а не просто наблюдателями.

Таким образом, физическая культура не только способствует укреплению здоровья, но и формирует личностные качества, необходимые для успешной жизни. Долгосрочное побуждение к активности, взаимодействие со сверстниками и участие в спортивной жизни помогут студентам развить навыки, которые будут полезны не только во время учебы, но и в будущей профессиональной деятельности. Постоянный акцент на физическую активность станет залогом здоровья, психоэмоционального благополучия и успешного развития личности на протяжении всей жизни.

Психологическое состояние студентов играется многими факторами, и физическая культура является одним из них. Исследования подтверждают, что занятия спортом способны воздействовать на психическое здоровье, в частности, уменьшая уровень стресса и повышая общее удовлетворение жизнью. Регулярная физическая активность помогает улучшать самооценку, являясь важным аспектом для каждого студента. Например, групповые тренировки нацелены на формирование социальной связи и поддержки среди участников, что снижает чувство одиночества и способствует общему комфорту в учебной среде [4].

Важным аспектом психологических изменений, связанных с физической активностью, является повышение уровня концентрации и внимания. Студенты, занимающиеся спортом, часто показывают лучшие результаты в учебных заданиях, так как регулярные тренировки способствуют развитию когнитивных функций. Согласно исследованиям, занятия спортом позволяют улучшить память и реакцию, что особенно важно в условиях высокой учебной нагрузки [5]. Это подтверждает, что физическая культура не просто часть досуга, а важный инструмент для повышения академических успехов.

Тренировки также могут стать методом профилактики учебного выгорания. Устойчивый уровень стресса в учебной среде зачастую приводит к эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается на учебных результатах. Физическая активность, в свою очередь, способствует улучшению психоэмоционального состояния. Простые физические упражнения помогают снизить симптомы тревожности и гнева, что создает более благоприятную атмосферу для обучающих процессов и личного роста студента [6].

Не менее важным является и влияние спорта на развитие социальных навыков. Студенты, занимающиеся командными видами спорта, учатся работать в группе, взаимодействовать с сокомандниками, обсуждать стратегии и планы. Эти навыки незаменимы не только в спорте, но и в будущей профессиональной деятельности. Социальные связи, которые формируются на спортивных мероприятиях, могут оказывать значительное влияние на возможность нахождения новых друзей и партнеров в будущем.

Дополнительно стоит упомянуть о том, что физическая культура может послужить мощным инструментом в преодолении предвзятых представлений о себе и о своем окружении. Участие в спортивных мероприятиях, как групповых, так и индивидуальных, позволяет студентам развивать уверенность в себе и лучше справляться с испытаниями внешнего мира. Поддержка со стороны тренеров и товарищей по команде создает значение «мы» вместо «я», улучшая эмоциональное состояние студентов.

Учитывая все перечисленные аспекты, можно с уверенностью утверждать, что физическая культура влияет не только на физическое состояние студентов, но и на их психическое здоровье. Учебные заведения, которые активно поддерживают спортивную активность среди студентов, способствуют формированию здорового и сбалансированного подхода к учебе и жизни в целом. Студенты, которые принимают участие в спортивных занятиях, обретают не только физическую выносливость, но и эмоциональную устойчивость, что, в конечном счете, помогает им лучше адаптироваться к жизни в условиях высшего образования.

Психология физической активности предлагает множество полезных инструментов для более глубокой интеграции физической культуры в учебный процесс, что открывает новые горизонты, как для студентов, так и для учебных заведений. Умение справляться со стрессом, поддержка социального взаимодействия и развитие ключевых качеств, таких как настойчивость и усердие, известны науке. Установка положительного отношения к физической активности помогает не только в студенческие годы, но также и в дальнейшем, формируя качественно новую жизненную позицию [4][5][6].

Учебное выгорание среди студентов представляет собой серьезную проблему, возникающую на фоне постоянного стресса и высоких требований, предъявляемых к обучающимся. В качестве средства профилактики выгорания исследователи выделяют физическую культуру, которая может стать важным фактором в улучшении психоэмоционального состояния студентов.

Регулярные занятия физической культурой могут прямо влиять на уровень стресса и эмоционального состояния обучающихся. Исследования показывают, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, что в свою очередь ведет к улучшению настроения и снижению уровня тревожности. Это связано с тем, что физическая культура помогает не только снять накопившееся напряжение, но и является платформой для социальной интеграции, что

существенно снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие студента [7].

Кроме того, специализированные программы физической активности, направленные на студентов, испытывающих эмоциональное выгорание, могут включать разнообразные практики — как в группах, так и индивидуально. Важно учитывать индивидуальные психоэмоциональные потребности, чтобы обеспечить максимальную эффективность мероприятий. Активное участие в физической культуре формирует не только физическую выносливость, но и укрепляет социальные связи, что является одной из основ успешной адаптации студентов к условиям обучения [8].

Физическая культура предоставляет возможность не только поддерживать физическую форму, но и улучшать психологическое состояние, что является критически важным для студентов. Эмоциональное выгорание, вызванное учебным процессом, может иметь серьезные последствия, как для учебной деятельности, так и для личной жизни студента. Поэтому, привлечение студентов к занятиям спортом и физической активностью становится важной задачей для образовательных учреждений [9].

С помощью физической активности студенты могут научиться управлять стрессом, что не только позволяет им более эффективно справляться с учебными вызовами, но и формирует навыки преодоления трудностей в будущем. Это добавляет ценность в их образовательный процесс, создавая основу для полноценного и комфортного обучения. Установление системных мероприятий, направленных на внедрение физической культуры в образовательный процесс, может содействовать улучшению общего психоэмоционального состояния студентов и снижению уровня выгорания.

Таким образом, внедрение физической культуры в образовательный процесс предоставляет уникальную возможность для профилактики учебного выгорания. Создавая условия для активного участия студентов в спортивной жизни вуза, можно достичь не только их физического, но и психологического благополучия. Повышение осведомленности о значении физической

активности в жизни студентов позволит создать более здоровую образовательную среду и, следовательно, более успешное будущее для обучающихся.

Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом влияет не только на их здоровье, но и на образовательный процесс. Важным фактором в стимулировании этой мотивации являются социальные и культурные ценности, которые пронизывают жизнь молодежи. Спорт становится неотъемлемой частью здорового образа жизни, что подтверждается множеством исследований. Например, более 60% людей в России занимаются спортом, но лишь 38% делают это систематически, что демонстрирует необходимость в активизации их участия [12].

Не менее значимым аспектом является личностная мотивация, которая варьируется от позитивного восприятия физической активности до негативных мнений о спорте и фитнесе. Негативное восприятие часто связано с отсутствием интереса и нужды заниматься спортом [10]. Проблемы с мотивацией могут возникнуть и из-за неуверенности в себе или недостатка навыков, что делает спортсменов менее склонными к участию в физической активности.

Вот почему ключевым моментом является формирование привычек к занятиям спортом в раннем возрасте. Учебные заведения обладают уникальной возможностью создать поддерживающую среду, где физическая активность станет нормой, а не исключением [11]. Программа физического воспитания должна включать разнообразные формы активности, привлекательные для студентов, что позволит интегрировать спорт в повседневную жизнь. Таким образом, студентам предстоит не просто выполнять программные требования, а находить удовольствие и пользу в занятиях физической культурой.

Также критически важно создавать инфраструктуру, которая будет поддерживать занятия спортом. Удобные спортивные залы, хорошо оборудованные площадки и доступные секции являются неотъемлемой частью

мотивирующей среды. Если студенты видят доступные возможности для тренировок и мероприятий, они значительно скорее будут вовлечены в спортивный процесс.

Забота о здоровье становится одним из наиболее актуальных аспектов в образовательных учреждениях. Пропаганда знания о здоровье, а также профилактика заболеваний должны стать неотъемлемой частью системы физического воспитания. Повышение осведомленности о важности физической активности и влияние на здоровье студентов способно снизить уровень заболеваний, а также повысить общий уровень активности среди молодежи [12].

Образовательные учреждения несут ответственность за разработку программ и мероприятий, способствующих формированию у студентов привычек к регулярной физической активности. Элементы геймификации, такие как конкурсы и командные соревнования, могут также стать эффективными методами повышения интереса к активному образу жизни. Интерактивные подходы могут сделать занятия веселыми и занимательными, что в свою очередь повысит уровень вовлеченности студентов.

Необходимость в комплексном подходе к развитию спорта среди молодежи подтверждается множеством исследований. Способы повышения мотивации к занятиям физической культурой должны учитывать потребности студентов, их интересы и уровень подготовки. Программа молодых людей, заинтересованных в спорте, должна иногда адаптироваться, чтобы они могли находить баланс между учебными нагрузками и физической активностью.

Следует также отметить, что позитивный социальный климат в учебном заведении способствует созданию мотивационной среды. Спортивные достижения и успехи студентов следует отмечать, что усваивает культурные ценности и создает чувство гордости за свою активность. Обучение и поощрение взаимопомощи и поддержки друг друга в занятиях спортом возможно создаст более сплоченное и активное студенческое сообщество. Регулярные мероприятия, такие как "Дни здоровья", турниры и марафоны,

могут стать полезными для формирования у студентов не только привычки к занятиям спортом, но и командного духа.

Таким образом, система физического воспитания в вузах должна работать на активизацию интереса к sportu и физической активности среди студентов, формируя у них здоровые привычки и положительное отношение к спорту как к важному аспекту жизни.

Студенческая жизнь включает в себя разнообразие форм физической активности, что играет важную роль в общественной и психоэмоциональной адаптации молодежи. Вариативность видов спорта дает возможность каждому студенту найти занятие, соответствующее его интересам, возможностям и уровню физической подготовки. Это разнообразие помогает не только сохранить здоровье, но и развить коммуникативные навыки, увеличивая круг знакомств и создавая новые связи.

Экстремальные виды спорта, к которым можно отнести скейтбординг, сноубординг и альпинизм, становятся все более популярными среди молодежи. Их выбирают за возможность испытать адреналин и насладиться природой в своем естественном виде [13]. Эти виды активности привлекают своей динамичностью и создают необычные условия для физической тренировки, что особенно актуально для студентов, стремящихся к новым эмоциям и вызовам.

Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол и баскетбол, несут в себе не только физические, но и социальные аспекты. Занятия такими видами спорта способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию духа товарищества, умения работать в команде, координировать действия для достижения общей цели. Эти качества крайне важны как в учебе, так и в профессиональной жизни [14]. Популярность командных видов спорта неуклонно растет, что свидетельствует о желании студентов углублять свои социальные связи и не оставаться в стороне от общественных активностей.

С другой стороны, современная молодежь демонстрирует интерес к новым формам физической активности, связанным с технологией. Электронные виды спорта, или киберспорт, стали неотъемлемой частью жизни многих студентов. В последние годы наблюдается увеличение количества турниров и соревнований, которое позволяет молодым людям не только активно участвовать в соревнованиях, но и развивать стратегическое мышление и виртуальные навыки, что также является важной частью их образования и подготовки к будущей профессии [15].

Доступность спортивных объектов, таких как спортзалы и площадки для занятий, играет важную роль в выборе вида физической активности. Университеты стремятся создать все необходимые условия для занятия спортом, так как занятость в физической культуре может существенно улучшить общее самочувствие студентов и способствовать успеху в учебе. Надлежащее оснащение и инфраструктура становятся необходимыми элементами, способствующими вовлечению молодежи в спортивную жизнь.

Физическая активность как форма досуга позволяет студентам не только поддерживать физическую форму, но и психологически разгружаться. Исключая риск учебного выгорания, который является актуальной проблемой среди студентов, занятия спортом позволяют эффективно справляться со стрессом, развивают настойчивость и целеустремленность. Осознание своего выбора и возможность заниматься любимым видом спорта создают позитивную атмосферу и общее благополучие в академической среде.

Таким образом, разнообразие форм физической активности создает отличные условия для всестороннего развития студентов. Это не только улучшает физическое состояние, но и поддерживает их социализацию, помогая адаптироваться в новой среде и находить свое место среди сверстников. Студенты, принимающие активное участие в спортивной жизни, имеют больше шансов на успешную карьеру и гармоничное развитие личности. Важно, чтобы образовательные учреждения продолжали поддерживать и развивать спортивную инфраструктуру, обеспечивая студентам возможность заниматься

тем, что им действительно нравится, и тем самым способствовать их общему развитию и социальной активности.

Физическая культура занимает важное место в образовательном процессе высших учебных заведений и способствует всестороннему развитию студентов. В условиях стремительного изменения образовательной среды и увеличения нагрузки на студентов физическая культура не только помогает развить физические качества, но и имеет глубокое значение для социально-эмоционального и психологического развития личности. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой формируют у студентов устойчивые привычки, способствующие здоровому образу жизни и позитивному отношению к своему физическому состоянию[16].

На уровне вузов физическая культура призвана решать не только задачу физического воспитания, но и укрепления психического здоровья студентов. В ходе занятий студенты приобретают навыки работы в команде, что, в свою очередь, способствует развитию коммуникативных и социальных навыков. Спортивные мероприятия и игры часто становятся основой для дружбы и взаимодействия между учащимися, что важно для формирования привязанности к учебному процессу и социального комфорта в коллективе. Это имеет особенно большое значение в условиях повышенной нагрузки и стресса, характерных для жизни студентов[17].

Разработка образовательных программ по физической культуре требует учета местных условий, специфики вузов и потребностей студентов. Образовательные учреждения должны адаптировать формы занятий физической культурой и виды спортивной активности к интересам и возможностям учащихся. Данная адаптация не только повышает уровень вовлеченности студентов в физическую активность, но и усиливает их желание заниматься спортом вне учебных часов[18]. Программирование занятий и разнообразие предлагаемых видов активности способны привести элемент

выбора, что положительно сказывается на мотивации и вовлеченности студентов.

Также следует обратить внимание на влияние физической активности на уровне стресса и выгорания. Учитывая современную учебную нагрузку и требования к студентам, важно отметить, что физическая культура может служить эффективным инструментом для предотвращения стресса и учебного выгорания. Физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, которые улучшают общее настроение и помогают справиться с эмоциями, возникающими в процессе обучения. Спортивные занятия являются отличным способом снять напряжение и перезагрузить умственное состояние, что, в свою очередь, отражается на успеваемости и общем состоянии студентов.

Несомненно, старания по внедрению физической культуры в образовательный процесс не должны ограничиваться только организацией уроков или занятий. Они должны охватывать и такие аспекты, как создание необходимых условий для занятий спортом в самом вузе, обеспечение доступности спортивных площадок, а также наличие квалифицированных инструкторов и тренеров. Все эти компоненты способствуют созданию благоприятной атмосферы для занятий физической культурой, которая будет стимулировать студентов к регулярным тренировкам и активному образу жизни.

Исследования также подчеркивают важность междисциплинарного подхода к физической культуре в образовательном процессе. Взаимодействие с другими дисциплинами, такими как психология, медицина и даже искусство, может обогатить учебный курс и привнести новые идеи в тренировочный процесс. Например, использование методов психологии для повышения уверенности студентов в своих силах может улучшить результаты занятий. Междисциплинарные исследования показывают, что эффективная интеграция различных областей знаний может привести к лучшим итоговым результатам, как в учебе, так и в личностном развитии[18].

Таким образом, физическая культура в образовательном процессе является неотъемлемой частью подготовки современного специалиста. Она помогает не только формировать физическое здоровье и навыки, но и строить эмоциональный и социальный фон, важные для успешной жизни и карьеры. Студенты, активно занимающиеся физической культурой, чаще достигают высоких результатов в учебе и профессиональной деятельности, так как они развивают не только тело, но и дух, обретая уверенность и стремление к самосовершенствованию.

В последние годы наблюдается значительное развитие физической культуры в вузах, что позволяет говорить о ее будущем в образовательном процессе. Инновации в подходах к обучению, включая интеграцию современных технологий и методик, становятся основой для формирования новых стандартов спортивного образования. Внедрение гибких форм занятий, которые могут адаптироваться под различные группы студентов, позволяет создать более привлекательную среду для физической активности [19].

Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта также претерпевает изменения. Учебные заведения принимают на себя ответственность не только за спортивное развитие, но и за создание гармонично развитой личности. Важно отметить, что профессии, связанные с физической культурой, охватывают широкий спектр деятельности, включая сферы общественного здоровья и здравоохранения [20]. Вузам необходимо готовить специалистов, способных работать в различных сегментах, включая подготовку тренеров, менеджеров спортивных организаций и экспертов по общественному здоровью.

Студенческие спортивные клубы и программы становятся важной частью жизни молодежи. Развитие таких инициатив создает возможности для активного участия студентов в спортивной жизни, формируя навыки командной работы и взаимопомощи. Учебные заведения организуют бесплатные спортивные занятия, турниры и культурные мероприятия, что, в

свою очередь, улучшают социальную атмосферу и взаимопонимание между различными факультетами и группами [21]. Студенты, вовлеченные в спортивную деятельность, показывают более высокие результаты в учебе и социальной жизни.

Физическая культура занимает центральное место в обеспечении здоровья молодежи, что становится особенно актуальным в условиях современных вызовов, таких как стресс и недостаток физической активности. Вузам следует уделить особое внимание разработке программ, способствующих активному и здоровому образу жизни студентов. Физическая активность рассматривается не только как средство поддержания хорошей физической формы, но и как важный аспект профилактики стрессовых ситуаций и повышения общей жизненной удовлетворенности [19].

Современные тенденции показывают, что в будущем обучение в области физической культуры будет неотъемлемо связано с использованием цифровых технологий. Виртуальные тренировки, онлайн-курсы и платформы для взаимодействия между студентами и преподавателями станут обыденностью. Это сделает физическую культуру более доступной и разнообразной, а также позволит достигнуть большего охвата среди студентов [20].

Таким образом, будущее физической культуры в вузах состоит в ее интеграции с образовательным процессом, в подготовке многофункциональных специалистов и в создании среды, способствующей здоровому образу жизни. Важно, чтобы образовательные учреждения продолжали развивать и адаптировать свои программы, учитывая потребности студентов и современные мировые тенденции в области физической культуры и спорта.

В заключение данной работы можно с уверенностью утверждать, что физическая культура играет ключевую роль в жизни студентов, оказывая значительное влияние на их здоровье, психологическое состояние и общую жизнедеятельность. В условиях современного образовательного процесса, который характеризуется высокой учебной нагрузкой и постоянным стрессом,

физическая культура становится не просто дополнительным элементом, а необходимым компонентом, способствующим гармоничному развитию личности.

Во-первых, укрепление здоровья студентов через физическую культуру является одной из основных задач, стоящих перед образовательными учреждениями. Регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению физического состояния, повышению иммунитета и снижению риска различных заболеваний. Студенты, активно занимающиеся спортом, как правило, имеют более высокие показатели здоровья, что, в свою очередь, отражается на их учебной успеваемости и общем качестве жизни.

Во-вторых, психологические аспекты физической культуры не менее важны. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Это особенно актуально для студентов, которые часто сталкиваются с эмоциональным выгоранием и психологическим давлением. Занятия спортом помогают не только снять напряжение, но и развить устойчивость к стрессовым ситуациям, что является важным навыком в условиях современного мира.

Кроме того, физическая культура может служить эффективной профилактикой учебного выгорания. Студенты, которые находят время для занятий спортом, имеют возможность отвлечься от учебных забот, что позволяет им восстановить силы и повысить свою продуктивность. Важно отметить, что физическая активность не только улучшает общее самочувствие, но и способствует более эффективному усвоению учебного материала, так как улучшает концентрацию и внимание.

Методы повышения мотивации к спортивной активности также играют важную роль в интеграции физической культуры в жизнь студентов. Создание комфортной и поддерживающей среды, организация различных спортивных мероприятий и конкурсов, а также внедрение системы поощрений за достижения в спорте могут значительно повысить интерес студентов к занятиям физической культурой. Важно, чтобы студенты видели результаты

своих усилий и получали удовольствие от процесса, что будет способствовать их дальнейшему вовлечению в спортивную деятельность.

Разнообразие форм физической активности, доступных студентам, также является значительным фактором, способствующим популяризации физической культуры. От традиционных видов спорта до современных фитнес-программ, от командных игр до индивидуальных тренировок — каждый студент может найти для себя подходящий вид активности, который будет соответствовать его интересам и физическим возможностям. Это разнообразие позволяет не только поддерживать физическую форму, но и развивать социальные навыки, такие как командная работа и коммуникация.

Физическая культура как часть образовательного процесса должна быть интегрирована в учебный план вузов. Это позволит не только повысить уровень физической подготовки студентов, но и сформировать у них привычку к здоровому образу жизни, что будет способствовать их успешной адаптации в будущем. Важно, чтобы образовательные учреждения осознавали значимость физической культуры и создавали все необходимые условия для ее развития.

Наконец, будущее физической культуры в вузах зависит от многих факторов, включая изменения в образовательной политике, развитие инфраструктуры и доступность спортивных мероприятий. Важно, чтобы физическая культура не рассматривалась как второстепенный элемент, а занимала достойное место в системе образования. Это потребует совместных усилий со стороны преподавателей, студентов и администрации вузов, направленных на создание здоровой и активной образовательной среды.

Таким образом, физическая культура в жизни студентов — это не просто способ поддержания физической формы, но и важный аспект их общего благополучия и успешности. Интеграция физической активности в повседневную жизнь студентов способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Важно продолжать исследовать и развивать

эту область, чтобы обеспечить студентам все необходимые ресурсы для достижения гармонии между учебой и физической активностью.

Список литературы:

1. Влияние физической культуры на здоровье студентов [Электронный ресурс] // m.e-academy.sportacadem.ru - Режим доступа: <https://m.e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/2156.pdf>, (дата обращения 18.09.2024)

2. Влияние физической культуры на здоровье и развитие ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta>, (дата обращения 18.09.2024)

3. Влияние физической культуры и спорта на здоровье ... [Электронный ресурс] // apni.ru - Режим доступа: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-na-zdor>, (дата обращения 18.09.2024)

4. Спорт и ментальное здоровье: как превратить ... [Электронный ресурс] // www.forbes.ru - Режим доступа: <https://www.forbes.ru/forbeslife/497892-sport-i-mental-noe-zdorov-e-kak-prevratit-trenirovki-v-meditaciju>, (дата обращения 18.09.2024)

5. Влияние спорта на здоровье детей и подростков [Электронный ресурс] // cgon.rosпотребнадзор.ru - Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyyu-obraz-zhizni/vliyanie-sporta-na-zdorove-detey-i-podrostkov/>, (дата обращения 18.09.2024)

6. Спорт как инструмент содействия развитию и ... [Электронный ресурс] // www.un.org - Режим доступа: <https://www.un.org/ru/chronicle/article/21959>, (дата обращения 19.09.2024)

7. Профилактика психоэмоционального выгорания ... [Электронный ресурс] // phsreda.com - Режим доступа: https://phsreda.com/ru/article/97166/discussion_platform, (дата обращения 19.09.2024)

8. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-professionalnogo-vygoraniya-pedagogov-sredstvami-fizicheskoy-kulury>, (дата обращения 19.09.2024)

9. Особенности проявления синдрома эмоционального ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-u-studentov-napravleniya-fizicheskaya-kultura-dlya-lits-s-otklonenyami-v>, (дата обращения 19.09.2024)

10. Мотивация студентов к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // www.informio.ru - Режим доступа: <https://www.informio.ru/publications/id4923/motivaciya-studentov-k-zanjatijam-fizicheskoi-kulturoi>, (дата обращения 19.09.2024)

11. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-studentov-k-zanyatijam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>, (дата обращения 19.09.2024)

12. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и ... [Электронный ресурс] // ekonomika.snauka.ru - Режим доступа: <https://ekonomika.snauka.ru/2022/01/17284>, (дата обращения 19.09.2024)

13. Актуальные виды спорта у молодежи: открытие новых ... [Электронный ресурс] // mmamos.ru - Режим доступа: <https://mmamos.ru/aktualnye-vidy-sporta-u-molodezhi-otkrytie-novyh-vozmozhnostej/>, (дата обращения 19.09.2024)

14. Студенты и спорт - Популярные виды спорта за рубежом [Электронный ресурс] // www.hotcourses.ru - Режим доступа: <https://www.hotcourses.ru/study-abroad-info/student-life/students-and-sport/>, (дата обращения 19.09.2024)

15. Студенческий спорт: как выбрать подходящий вид ... [Электронный ресурс] // lab169.ru - Режим доступа: <https://lab169.ru/obuchenie/studencheskij-sport-kak-vybrat-podhodjashhij-vid-aktivnosti/>, (дата обращения 19.09.2024)

16. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-obrazovatelnom-protssesse-vysshih-uchebnyh-zavedeniy>, (дата обращения 19.09.2024)

17. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-sisteme-sovremennogo-obrazovaniya>, (дата обращения 19.09.2024)

18. Статья 28. Физическая культура и спорт в системе ... [Электронный ресурс] // www.consultant.ru - Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_73038/49aa774305aa60becb736b352cd40269ccb6d43b5/, (дата обращения 20.09.2024)

19. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс] // www.teoriya.ru - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/node/9947>, (дата обращения 20.09.2024)

20. Перспективы спортивного образования [Электронный ресурс] // akvobr.ru - Режим доступа: https://akvobr.ru/perspektivy_sportivnogo_obrazovania.html, (дата обращения 20.09.2024)

21. «Студенческий спорт: возможности и перспективы" [Электронный ресурс] // linguanet.ru - Режим доступа: <https://linguanet.ru/studencheskiy-sport-vozmozhnosti-i-perspektivy.php>, (дата обращения 20.09.2024)