

**Самусенков Олег Иосифович**, Доктор педагогических наук,  
Профессор, заведующий кафедрой физического воспитания  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва  
Samusenkov Oleg Iosifovich, S.G. Stroganov FGBOU RGHPU

**Самусенкова Елена Игоревна**,  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

**Вострикова Алла Александровна**,  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

**Стрижакова Ольга Владимировна**,  
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

**Комарова Дарья Алексеевна**, студент,  
ФГБОУ ВО РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва

## **РАЗВИТИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСТВА DEVELOPMENT OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENT YOUTH**

**Аннотация:** Спорт и физическая культура имеют важное значение для здоровья и общественной активности современной молодежи. Студенческая среда представляет собой уникальную платформу для развития физической культуры и спорта среди молодежи. В данной работе мы исследуем важность и методы стимулирования развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи.

**Abstract:** Sport and physical cultures are important for the health and social activity of young people. The student environment is a unique platform for the development of physical culture and sports among young people. In this work, we explore the importance and methods of stimulating the development of physical culture and sports among student youth.

**Ключевые слова:** Спорт, физическая культура, студенческая молодежь, активность, спортивные мероприятия.

**Keywords:** Sport, physical education, student youth, activity, sports events.

### **Развитие физической культуры и спорта среди студентов**

Студенческая жизнь наполнена различными активностями, и развитие физической культуры и спорта играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни. Участие в спортивных мероприятиях способствует улучшению физического и психологического состояния студентов, повышает уровень общественной активности и развивает командные навыки.

### **Факторы, влияющие на развитие физической культуры среди студенческой молодежи:**

1. Мотивация: Интерес к спорту и здоровому образу жизни может быть стимулирован через создание интересных и доступных спортивных программ и мероприятий в университете.

2. Инфраструктура: Наличие спортивных площадок, залов, тренеров и возможностей для занятий спортом содействует активизации физической активности среди студентов.

3. Поддержка университетского сообщества: Администрация университета и преподаватели могут поддерживать спортивные и физкультурные мероприятия, стимулировать участие студентов в спортивных соревнованиях.



Развитие физической культуры и спорта среди студенческой молодежи - это важная задача, цель которой заключается не только в повышении физической активности, но и в формировании здорового образа жизни у будущих лидеров общества. Повышение уровня спортивной культуры среди студентов способствует не только укреплению здоровья, но и формированию позитивного социокультурного окружения.

### **Определили дальнейшие направления развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи:**

1. Инновационные технологии: Внедрение современных технологий в спортивные занятия и тренировки может привлечь больше студентов к занятиям физической культурой. Технологические разработки, такие как спортивные приложения, виртуальные тренировки и онлайн-платформы, могут сделать занятия спортом более доступными и увлекательными.

2. Интеграция спорта в учебный процесс: Включение спортивных аспектов в учебный план может способствовать формированию здорового образа жизни и активизации физической активности среди студентов. Проведение спортивных мероприятий в рамках учебного процесса, организация спортивных секций и кружков помогут студентам сочетать обучение с здоровым образом жизни.

3. Спортивные соревнования и мероприятия: Проведение спортивных соревнований, фестивалей и мероприятий в университете способствует укреплению спортивного духа, развитию талантов и формированию командного духа среди студентов. Такие мероприятия могут стимулировать участие студентов в спортивной жизни университета.

Успешное развитие спортивной культуры среди студентов требует комплексного подхода, включающего мотивацию, инфраструктуру, поддержку университетского сообщества, использование инновационных технологий и проведение спортивных мероприятий. Эффективная работа в данном направлении способствует не только улучшению физического состояния студенческой аудитории, но и формированию здорового общества в целом.

Физическая культура и спорт среди студентов, например, творческих вузов играют немаловажную роль в их жизни и развитии. Учитывая особенности учебного процесса и творческой направленности таких учебных заведений, важно обеспечить студентам возможность поддерживать здоровье, улучшать физическую форму и развивать спортивные навыки.

Можно выделить следующие аспекты спорта и физической культуры среди студентов:

1) Спорт как фактор социализации и развития личности:

Участие студентов в спортивных мероприятиях способствует формированию социальных навыков, развитию самодисциплины и самоконтроля. Спорт помогает студентам учиться работать в команде, принимать решения в условиях соревнований, адаптироваться к изменчивым условиям и преодолевать трудности. В результате у студентов формируется уверенность в себе, уважение к собеседникам, а также умение устанавливать цели и добиваться их.

2) Развитие спортивных традиций и культуры:

Активное продвижение спортивных ценностей среди студенческой аудитории способствует развитию спортивных традиций и культуры в университете. Спортивные события становятся не только площадкой для соревнований, но и местом для общения, обмена опытом, поддержки и взаимодействия между студентами различных факультетов и отделений. Это способствует созданию дружественной и единой команды учебного заведения.

3) Использование спорта как инструмента профилактики и адаптации:

Физическая активность и занятия спортом играют важную роль в профилактике различных заболеваний, в том числе психосоматических. Регулярные тренировки и участие в спортивных мероприятиях помогают студентам справляться со стрессом, улучшают настроение, уровень самооценки и адаптироваться к учебной и повседневной жизни.



Стимулирование участия студентов в спортивных мероприятиях, создание условий для занятий спортом и спортивных традиций в учебных заведениях является ключевым аспектом подготовки молодых людей к успешной жизни и карьере.

### **Особенности физкультурной работы среди студентов творческих вузов:**

1. Интеграция физической активности в творческий процесс: Организация специализированных занятий, направленных на развитие физических способностей, может помочь студентам лучше контролировать стресс, улучшать концентрацию во время творческой работы и повышать общую работоспособность.

2. Спортивные мероприятия и культурные инициативы: Организация спортивных мероприятий, фитнес-групп, танцевальных занятий и других спортивно-творческих инициатив позволит студентам находить баланс между творчеством и здоровым образом жизни.

3. Индивидуальный подход к каждому студенту: Учитывая особенности каждого студента, важно предоставлять возможность выбора видов физической активности и спорта, которые соответствуют их интересам и потребностям.

4. Поддержка и поощрение активного образа жизни: Содействие в формировании культуры здорового образа жизни среди студентов через проведение мероприятий, мотивационные программы и поддержку активного участия в спорте.

### **В итоге мы можем выделить следующий потенциал развития:**

1. Творческие спортивные инициативы: Организация специфических мероприятий и соревнований с использованием творческого подхода может привлечь студентов творческих вузов к участию в спортивной жизни университета.

2. Исследования в области влияния спорта на творческий процесс: Проведение исследований и практических экспериментов по взаимосвязи физической активности и творчества среди студентов творческих профессий.

3. Партнерство с профессионалами спорта и культуры: Создание партнерских отношений с профессионалами спортивной и творческой сферы для обмена опытом и развития спортивно-творческих инициатив.

Физическая культура и спорт, интегрированные в жизнь студентов творческих вузов, могут стать неотъемлемой частью их образования, способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности творческого процесса.

Систематические занятия спортом и физической культурой у студентов способствуют укреплению иммунитета, улучшению общего состояния организма, а также повышению работоспособности и концентрации внимания в учебной деятельности. Помимо этого, спорт влияет на формирование лидерских качеств, командного духа, амбиций и целеустремленности у студентов.

Активное участие студентов в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствует интеграции молодежи, развитию спортивных достижений, а также популяризации здорового образа жизни среди студенческой аудитории. При этом важно создание условий для разнообразных видов спорта и физической активности, чтобы каждый студент мог найти для себя подходящую форму занятий.

В заключение хочется резюмировать, что физическая культура и спорт являются важными компонентами здоровья и активной жизненной позиции студенческой молодежи. Развитие спортивной инфраструктуры, организация спортивных мероприятий и соревнований, а также стимулирование участия студентов в спортивных активностях способствуют улучшению общественного здоровья и формированию здорового образа жизни.



### **Список литературы:**

1. Иванова Н.С. Спорт и здоровье: история и современность. — СПб.: Нева, 2020. — 176 с.
2. Королева Е.П. Спортивные традиции в студенческой среде. — Киев: Киевский университет, 2017. — 185 с.
3. Петров В.И. Психология спорта: учебник. — М.: Аспект Пресс, 2018. — 240 с.
4. Самусенков О.И., Ававрханов М.А., Самусенкова Е.И. Физическая культура как основа здорового стиля и образа жизни студентов. Учебное пособие для студентов вузов. — М.: МГМСУ, 2010. — 144 с.
5. Смирнов А.А. Основы физической культуры и спорта: Учебник для студентов вузов. — М.: Гардарики, 2019. — 320 с.

