

Развивающее обучение и гармоничное воспитание как целостная педагогическая система в условиях современной государственной стратегии в сфере образования (ФГОС, ФОП, ФГТ)

*Алексамян Роберт Норайрович,*

*студент,*

*Российский государственный гидрометеорологический университет,*

*г. Санкт-Петербург, Россия;*

*Кондрашов Павел Владимирович,*

*старший преподаватель кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности,*

*недеятельности,*

*Российский государственный гидрометеорологический университет,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

*Ляшенко Олеся Валерьевна,*

*профессор кафедры физической культуры*

*и безопасности жизнедеятельности,*

*Санкт-Петербургской государственной консерватории, доцент, кандидат педагогических наук,*

*педагогических наук,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

*Российский государственный гидрометеорологический университет,*

*г. Санкт-Петербург, Россия*

## **СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: КАК ТРЕНИРОВКИ ФОРМИРУЮТ ИХ ТЕЛО, РАЗУМ И ОБЩЕНИЕ**

*Аннотация. Занятия спортом в университете имеют огромное влияние на образ жизни студентов и способствуют их всестороннему развитию. Этот материал рассматривает три основных аспекта воздействия спорта на студентов: физическое состояние, психическое здоровье и социальную адаптацию. Участие в спортивных соревнованиях способствует улучшению физической формы, снижению уровня стресса и тревожности, а также развитию навыков совместной работы и общения.*

## Развивающее обучение и гармоничное воспитание как целостная педагогическая система в условиях современной государственной стратегии в сфере образования (ФГОС, ФОП, ФГТ)

*Важное значение в развитии активности студентов имеют учебные заведения, которые создают комфортные условия и комплексную инфраструктуру для активного участия студентов в спорте. Проведенные исследования подчеркивают значимость влияния спорта на процесс обучения и психологическое развитие студентов.*

***Abstract.** Sports at the university have a huge impact on the students' lifestyle and contribute to their comprehensive development. This material examines three main aspects of the impact of sports on students: physical condition, mental health and social adaptation. Participation in sports competitions helps improve physical fitness, reduce stress and anxiety, and develop teamwork and communication skills. Educational institutions that create comfortable conditions and a comprehensive infrastructure for active student participation in sports are of great importance in developing student activity. The conducted studies emphasize the importance of the influence of sports on the learning process and psychological development of students.*

***Ключевые слова:** студент, спорт, здоровье, физическое развитие.*

***Keywords:** student, sports, health, physical development.*

### **Вступление**

Спорт в студенческой жизни - не просто физическая активность, а целый комплекс, способствующий не только укреплению тела, но и психическому здоровью, формированию социальных навыков и общему развитию. В данной публикации мы рассмотрим основные преимущества студенческого спорта, его воздействие на личностное развитие студентов и значимую роль университетов в поддержке спортивной активности студентов.

**Важность тренировок для студентов. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья.**

Благодаря занятиям спортом, учащиеся могут улучшить свою физическую форму, укрепить иммунитет и увеличить выносливость. Проведенные исследова-

## **Развивающее обучение и гармоничное воспитание как целостная педагогическая система в условиях современной государственной стратегии в сфере образования (ФГОС, ФОП, ФГТ)**

ния показывают, что регулярные тренировки способствуют снижению риска развития серьезных заболеваний, таких как диабет, гипертония и болезни сердца (Warburton et al., 2006). Кроме того, занятия спортом в институте помогают развить различные физические способности, такие как координация, сила, скорость и гибкость. Эти навыки не только полезны в спорте, но и пригодятся в повседневной жизни.

Участие в спортивных состязаниях на университетском уровне имеет огромное значение для психического благополучия. Спортивные тренировки помогают справиться со стрессом и тревожностью в сложных ситуациях. Регулярные физические упражнения способствуют выделению в организме эндорфинов - гормонов, улучшающих настроение, уровень энергии и общее состояние (Крафт и Перна, 2004). Приобретение двигательных навыков способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Достижения в спорте являются источником гордости и стимулом для студентов, что благоприятно сказывается на их учебных успехах.

### **Коллективные умения и взаимодействие.**

Мастерство работы в команде - залог успешного участия в спорте для студентов. Вхождение в спортивный клуб позволяет молодежи развить навыки общения, сотрудничества и руководства. Это не только способ развить навыки, но и важный шаг к профессиональному росту. Спортивные события создают возможность установить социальные контакты. Активное участие в соревнованиях и тренировках помогает студентам завести новых товарищей, укрепить уже существующие связи и создать атмосферу взаимопомощи и взаимопонимания в атмосфере университетской жизни.

**Большая важность университетов в оказании поддержки студенческому движению.**

Учебные заведения способствуют развитию культуры университетского спорта. Они активно разрабатывают спортивную инфраструктуру, организуют соревнования и финансируют спортивные коллективы. Одновременно учреждения высше-

**Развивающее обучение и гармоничное воспитание как целостная педагогическая система в условиях современной государственной стратегии в сфере образования (ФГОС, ФОП, ФГТ)**

го образования должны эффективно поддерживать академические инициативы студентов и поощрять их участие в спортивных мероприятиях. Некоторые университеты уже реализовали программы, включающие физкультурные занятия в учебный процесс. К ним относятся уроки физической культуры, обязательные физкультурные занятия и спортивные стипендии для талантливых спортсменов.

**Заключение.**

Университетский спорт играет важную роль в студенческой жизни, оказывая значительное воздействие на физическое, умственное и социальное развитие учащихся. Поддержка и развитие спорта в университетах имеет ключевое значение, поскольку это способствует созданию благоприятной среды для занятий студентами спортом. В результате студенческий спорт не только поощряет здоровый образ жизни, но также способствует формированию навыков, необходимых для успешной карьеры и существования в обществе.

***Список литературы***

- 1. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry, 6(3), 104–111.*
- 2. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. CMAJ, 174(6), 801–809.*