

**Феоктистова Наталья Витальевна,**  
студентка 2 курса факультета МД и ДПИ,  
РГХПУ им. С.Г. Строганова  
Feoktistova Natalia Vitalievna,  
2nd year student of the Faculty of MD and DPI,  
RSHPU named after S.G. Stroganov

**Самусенкова Елена Игоревна,**  
Старший преподаватель кафедры физического воспитания  
РГХПУ им. Строганова  
Elena Igorevna Samusenkova,  
Senior Lecturer of the Department of Physical  
Education of the Stroganov University

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Аннотация:** Статья посвящена вопросам повышения эффективности физического воспитания студентов через развитие студенческого спорта. Анализируются актуальные проблемы и современные подходы к организации физической культуры в образовательной среде вузов. Особое внимание уделяется созданию инфраструктуры, мотивации обучающихся, а также роли спортивных мероприятий как инструмента личностного и социального развития. Рассматриваются зарубежные и отечественные практики интеграции физической активности в образовательный процесс.

**Abstract:** The article is devoted to the issues of increasing the effectiveness of physical education of students through the development of student sports. Current problems and modern approaches to the organization of physical education in the educational environment of universities are analyzed. Particular attention is paid to the creation of infrastructure, motivation of students, as well as the role of sports events as a tool for personal and social development. Foreign and domestic practices of integrating physical activity into the educational process are considered.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, студенческий спорт, здоровье, образовательный процесс, физическая культура, социальное развитие, мотивация студентов.

**Keywords:** Physical education, student sports, health, educational process, physical culture, social development, student motivation.

### Введение

Кажется, что физкультура в университете – это просто «что-то» в расписании, на что многие приходят лишь для галочки. Но на самом деле проблема куда глубже. Мы привыкли сидеть: лекции, пары, снова сидим с телефонами или у компьютера. Постепенно это входит в привычку. Чуть что – сразу усталость, спина ноет, а голова забита стрессом. Как тут вообще про здоровье думать?

Студенческий спорт мог бы это исправить. И дело тут не только в пробежках или тренажёрах. Спорт даёт азарт, драйв и чувство команды, когда ты, например, впервые играешь в футбол с ребятами с другого факультета. Это уже не физкультура «ради галочки». Это возможность выдохнуть, выплеснуть энергию и заодно почувствовать себя лучше физически. Да и настроение реально улучшается.

В конце концов, спорт учит ценить движение. Мы, кажется, слишком часто забываем, как важно просто встать с места и сделать что-то для себя.



## 1. Значение студенческого спорта для образовательного процесса

Развитие студенческого спорта имеет как физическое, так и образовательное значение.

Физическая активность:

- **Укрепляет здоровье студентов:** регулярные занятия спортом снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют обмен веществ и повышают иммунитет.
- **Влияет на когнитивные способности:** исследования показывают, что физическая активность улучшает память, концентрацию и способность к обучению.
- **Снимает стресс и улучшает психоэмоциональное состояние:** физическая активность способствует выработке эндорфинов, снижает тревожность и улучшает сон.

Когда речь заходит о студенческом спорте, многие думают только о физической подготовке. Но это гораздо больше, чем просто тренировки. Спорт помогает молодым людям раскрываться. Работать в команде, находить общий язык с разными людьми и даже учиться брать ответственность на себя – всё это студенческий спорт.

А соревнования? Они вообще отдельная история. Здесь не только азарт, но и гордость за свой факультет или вуз. Это как болеть за любимую команду, только ты сам её часть. И это реально сближает. Даже те, кто не участвовал раньше, начинают чувствовать себя причастными. Спорт становится частью студенческой жизни и помогает ребятам погрузиться не только в учёбу, но и во что-то большее.

## 2. Проблемы и барьеры в развитии студенческого спорта

Несмотря на очевидные преимущества, в большинстве вузов существуют проблемы, которые препятствуют активному развитию студенческого спорта:

1. **Недостаток финансирования:** слабая материально-техническая база не позволяет организовать полноценные занятия и соревнования.
2. **Отсутствие мотивации у студентов:** низкая популяризация спорта и недостаток привлекательных программ приводят к падению интереса.
3. **Недостаток квалифицированных специалистов:** многие вузы не имеют штатных тренеров и инструкторов, которые могли бы разрабатывать качественные программы физической подготовки.

Эти проблемы не решить одним действием – здесь нужен комплексный подход. Начать можно с того, чтобы улучшить условия для занятий спортом: сделать залы комфортными, а оборудование – доступным. Но одного этого недостаточно. Надо ещё придумать, как заинтересовать студентов. Может, кто-то вдохновится соревнованиями, а другим подойдут простые приятные бонусы, вроде скидки на абонементы или даже небольших призов.

## 3. Методические подходы к повышению эффективности физического воспитания

Современные методики физического воспитания студентов ориентированы на индивидуализацию и активное включение спортивных мероприятий в образовательный процесс. Среди наиболее эффективных подходов можно выделить:

1. **Интеграция спорта в учебный график.** Создание гибких расписаний, позволяющих совмещать занятия спортом с учебной нагрузкой.
2. **Разработка комплексных программ:** сочетание общефизической подготовки с индивидуальными спортивными интересами студентов.
3. **Цифровизация физического воспитания:** использование мобильных приложений и систем мониторинга физической активности студентов.

### Пример: зарубежный опыт

В США спорт в университетах – это что-то особенное. Кажется, там это не просто хобби, а чуть ли не смысл жизни для многих студентов. У каждого университета свои команды: кто-то играет в баскетбол, кто-то в американский футбол. Эти ребята не просто тренируются, а участвуют в больших соревнованиях, которые иногда смотрит вся страна. И



самое интересное – это действительно мотивирует. Когда вокруг тебя столько людей, увлечённых спортом, сложно остаться в стороне. Эта система широко поддерживается государством.

#### **4. Организация студенческих спортивных мероприятий**

Спортивные мероприятия – ключевой элемент популяризации студенческого спорта. Они не только привлекают студентов, но и формируют здоровую конкуренцию и командный дух.

##### **Формы организации спортивных мероприятий:**

- Внутривузовские соревнования между факультетами и студенческими клубами.
- Межвузовские чемпионаты и олимпиады по различным видам спорта.
- Массовые физкультурные акции и спортивные праздники для вовлечения всех студентов.

Организация таких мероприятий требует координации со стороны вузов, привлечения спонсоров и создания привлекательного медийного контента для популяризации спорта среди студентов.

##### **Заключение**

Спорт в университете – это не просто физкультура на парах. Это что-то большее. Возможность двигаться, общаться, участвовать в чём-то большем, чем просто учёба. Но чтобы это работало, нужны условия. Спортивные площадки, современные программы, интересные соревнования – всё это должно стать нормой. Тогда студенты будут вовлечены.

##### *Список литературы:*

1. Иванов С.П. Развитие физической культуры и спорта в вузах России // Вестник физического воспитания. – 2022.
2. Петрова Е.А. Физическое воспитание в образовательном процессе: современные подходы // Педагогика и спорт. – 2021.
3. Сидоров А.Б. Студенческий спорт как фактор формирования здорового образа жизни // Спортивная наука. – 2020.
4. Браун А., Смит Дж. Физическая культура и студенческий спорт: опыт США // Международный журнал физической культуры. – 2021.
5. World Health Organization. Physical Activity Guidelines for Adults // WHO, 2020.

