# - ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И МИРЕ -

**Дата поступления рукописи в редакцию: 28.05.2025 г.** DOI: 10.24412/2782-3830-2025-5-353-356
**Дата принятия рукописи в печать: 16.06.2025 г.**

***ЛОПАЕВА Надежда Леонидовна***,
*кандидат биологических наук,*
*доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,*
*Уральский государственный аграрный университет,*
*e-mail: Lopaeva77@mail.ru*

***НЕВЕРОВА Ольга Петровна***,
*кандидат биологических наук,*
*доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,*
*Уральский государственный аграрный университет,*
*e-mail: mail@law-books.ru*

***ГАЛУШИНА Полина Сергеевна***,
*старший преподаватель,*
*кафедра биотехнологии и пищевых продуктов*
*Уральский государственный аграрный университет,*
*e-mail: sid-polina@yandex.ru*

***ПАВЛОВА Яна Сергеевна***,
*кандидат сельскохозяйственных наук,*
*доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов,*
*Уральский государственный аграрный университет,*
*e-mail: yana.laborant.pavlova@mail.ru*

***РАЖИНА Ева Валерьевна***,
*доцент, к.б.н., кафедра биотехнологии и пищевых продуктов*
*e-mail: eva.mats@mail.ru*

***ИЛЬЯСОВ Олег Рашитович***,
*профессор, доктор биологических наук кафедры*
*техносферной и экологической безопасности,*
*Уральский государственный аграрный университет,*
*Уральский государственный университет путей сообщения,*
*профессор, доктор биологических наук*
*кафедры техносферной безопасности,*
*e-mail: ilyasov3@rambler.ru*

## *СПОРТ, КАК НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ*

**Аннотация**. *Спорт – один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям. Спорт от физической культуры отличается тем, что в нём имеется обязательная соревновательная компонента.*

*Спорт играет важную роль в жизни студентов, оказывая как физическое, так и психологическое воздействие.*

**Ключевые слова**: *спорт, здоровье, студент, физическая активность, влияние.*

***LOPAEVA Nadezhda Leonidovna,***
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,*
*Department of Biotechnology and Food Products,*
*Ural State Agrarian University*

***NEVEROVA Olga Petrovna,***
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University*

***GALUSHINA Polina Sergeevna,***
*senior lecturer at the Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University*

***PAVLOVA Yana Sergeevna,***
*Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University*

***RAZHINA Eva Valerievna,***
*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biotechnology and Food Products, Ural State Agrarian University*

***ILYASOV Oleg Rashitovich,***
*professor, doctor of biological sciences Department of Technosphere and Environmental Safety, Ural State Agrarian University, Ural State Transport University, Department of Technosphere Safety*

# *SPORT AS A NECESSARY COMPONENT OF MODERN EDUCATION*

**Annotation**. *Sport is one of the components of physical culture of society, historically formed in the form of competitive activity and special practice of preparing a person for competitions. Sport differs from physical culture in that it has a mandatory competitive component.*

*Sport plays an important role in the lives of students, having both physical and psychological impact.*

**Key words**: *sport, health, student, physical activity, influence.*

Оздоровительные технологии физического воспитания включают в себя различные формы физической активности, занятий спортом, групповых тренировок и т.д. Они способствуют укреплению здоровья, повышению физической активности и формированию здорового образа жизни. Эти технологии также способствуют развитию социальных навыков и укреплению духовного благополучия.

Регулярные занятия оздоровительными технологиями способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и гибкости, а также улучшают общую физическую форму и поддерживает здоровый вес. Такие тренировки также улучшают метаболизм, укрепляют кости и суставы, снижая вероятность возникновения различных хронических заболеваний, диабет и ожирение.

Современная студенческая жизнь часто связана со значительным уровнем стресса. «Стресс — это неспецифический ответ организма на внешнее или внутреннее воздействие повышенной силы». Стрессом является все, что нарушает нормальное взаимодействие организма со средой. Оздоровительные технологии физического воспитания способствуют борьбе с напряжением у студентов. Физическая активность приводит к выработке эндорфинов — так называемых «гормонов счастья», которые способствуют улучшению настроения и общего самочувствия. Физическая активность борется с тревожностью и стрессом, что в свою очередь влияет на улучшение общего психоэмоционального состояния студента.

Качество сна студентов, особенно в периоды интенсивной учебы, зачастую значительно ухудшаться, по причине большого объема информации за день, однако оздоровительные технологии улучшают показатель сна у студентов. Физическая активность избавляет от накопленной энергии и создает необходимую физическую усталость, что в свою очередь приводит к более глубокому и спокойному сну.

Спорт оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние студентов, в первую очередь благодаря позитивному воздействию

физической активности на психику. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья», что приводит к улучшению настроения и снижению уровня стресса. Регулярные физические нагрузки помогают уменьшить симптомы тревожности и депрессии, способствуя повышению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, спорт улучшает качество сна, что является важным аспектом для психического здоровья, так как хороший сон способствует восстановлению и улучшению общего самочувствия. В командных видах спорта и групповых тренировках студенты имеют возможность налаживать социальные связи, что помогает в борьбе с одиночеством и изоляцией. Наконец, занятия спортом развивают физическую и психическую устойчивость, что позволяет лучше справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в учебе и жизни. Таким образом, спорт становится мощным инструментом для поддержания и улучшения эмоционального состояния студентов, способствуя их общему психологическому благополучию.

Спортивная дисциплина влияет на правильное питание студентов. Они начинают обращать внимание на свой рацион, включают в него достаточное количество фруктов, овощей, белков и углеводов. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми ресурсами для восстановления и прогресса. Не менее важной привычкой является питьевой режим. Студентам следует помнить о необходимости потребления достаточного количества воды до, во время и после тренировок. Это поможет предотвратить обезвоживание и поддерживать определенный уровень энергии.

Спорт служит мощным инструментом для формирования дружеских связей среди студентов. Участие в спортивных командах и мероприятиях создает уникальную атмосферу сотрудничества и взаимопомощи, где каждый участник вносит свой вклад для достижения общей цели. За время тренировок и соревнований студенты становятся частью единого коллектива, что способствует развитию доверительных отношений.

Кроме того, занятия спортом помогают преодолеть стеснение и барьеры общения, так как общий интерес к физической активности объединяет людей. Совместные достижения и преодоление трудностей укрепляют дружеские связи, формируют чувство принадлежности и создают воспоминания, которые остаются на всю жизнь.

Спортивные соревнования также служат платформой для знакомства с новыми людьми, что особенно важно для новых студентов, которые только начинают адаптироваться к университетской жизни. В таком контексте спорт становится не только средством физического развития, но и важным аспектом социального взаимодействия, способствуя созданию дружной и поддерживающей среды.

Физическая активность оказывает значительное влияние на академическую успеваемость студентов. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению не только физического состояния, но и психоэмоционального фона. Участие в спортивных мероприятиях помогает студентам справляться со стрессом и нервным напряжением, что особенно актуально в периоды экзаменов и экзаменационного напряжения.

Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и способность к концентрации. Когда студенты занимаются спортом, в их организме выделяются эндорфины, улучшающие настроение и повышающие мотивацию. Это, в свою очередь, ведет к более продуктивной учебе, лучшему усвоению материала и высокой успеваемости.

Кроме того, занятия спортом развивают навыки командной работы, дисциплину и самоконтроль, которые также важны для академической жизни. Студенты, участвующие в спорте, часто более организованы и умеют расставлять приоритеты, что помогает им эффективно планировать свое время между учебой и физической активностью.

В целом, активные студенты гораздо лучше справляются с учебными нагрузками, что подчеркивает важность баланса между физической активностью и образовательным процессом. Регулярные занятия спортом становятся не только источником здоровья, но и важным фактором, способствующим успеху в учебе.

Влияние спорта на студентов нельзя переоценить. Регулярные занятия физической активностью способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно сказываются на психоэмоциональном здоровье. Студенты, занимающиеся спортом, обладают более высокой устойчивостью к стрессам и лучше справляются с учебными нагрузками.

Спорт улучшает концентрацию, память и общие когнитивные способности, что напрямую влияет на успеваемость. Благодаря спорту студенты развивают дисциплину, организованность и навыки командной работы, которые являются критически важными для успешной учебы. Заключается это в том, что активные студенты чаще всего обладают лучшими лидерскими качествами и способны к адекватному планированию своего времени.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивная активность является важным аспектом полноценной студенческой жизни, способствующим формированию здоровья, уверенности и дедуктивного подхода к учебному процессу. Спорт не только улучшает качество жизни студентов, но и становится мощным инструментом, способствующим их академическому успеху и личностному развитию.

Для эффективного внедрения физической активности в студенческую жизнь рекомендуется придерживаться нескольких ключевых принципов. Во-первых, важно создавать разнообразные спортивные и оздоровительные программы, которые будут интересны различным категориям студентов, учитывая их уровень подготовки и предпочтения. Это могут быть групповые тренировки, фитнес-занятия, командные виды спорта или индивидуальные упражнения.

Во-вторых, необходимо обеспечивать удобный доступ к спортивной инфраструктуре: оборудованные спортзалы, открытые площадки, бассейны, а также организовывать регулярные спортивные мероприятия и соревнования, стимулирующие студентов к активному участию. Кроме того, полезно внедрять образовательные программы и просветительские кампании о пользе физической активности для здоровья и учебной успеваемости.

Также стоит уделить внимание формированию мотивации через создание клубов по интересам и поддержку инициатив студентов. Важно, чтобы физическая активность стала не только обязательной частью расписания, но и воспринималась как приятное и полезное занятие. Таким образом, комплексный подход, объединяющий доступность, разнообразие, мотивацию и просвещение, поможет успешно интегрировать спорт в повседневную жизнь студентов.

**Список литературы:**

[1] Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система

[2] Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XX Всероссийская научно-практическая конференция (г. Ульяновск, 15 июня 2023 г.) : сборник научных трудов. — Ульяновск : УлГТУ, 2023. — 227 с. — ISBN 978-5-9795-2311-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[3] Козлова, Т. В. Психология. Практикум для студентов медицинских специальностей : учебное пособие для СПО / Т. В. Козлова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 168 с. — ISBN 978-5-507-48484-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

**Spisok literatury:**

[1] Mezenceva, V. A. Fizicheskaya kul`tura i sport : uchebnoe posobie / V. A. Mezenceva, S. S. Petrova. — Samara : SamGAU, 2023. — 240 s. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Tekst : e`lektronny`j // Lan` : e`lektronno-bibliotechnaya sistema

[2] Social`no-pedagogicheskie aspekty` fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki. XX Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya (g. Ul`yanovsk, 15 iyunya 2023 g.) : sbornik nauchny`x trudov. — Ul`yanovsk : UlGTU, 2023. — 227 s. — ISBN 978-5-9795-2311-8. — Tekst : e`lektronny`j // Lan` : e`lektronno-bibliotechnaya sistema.

[3] Kozlova, T. V. Psixologiya. Praktikum dlya studentov medicinskix special`nostej : uchebnoe posobie dlya SPO / T. V. Kozlova. — Sankt-Peterburg : Lan`, 2024. — 168 s. — ISBN 978-5-507-48484-3. — Tekst : e`lektronny`j // Lan` : e`lektronno-bibliotechnaya sistema.

