

УДК 5527

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Вторыгин С.О.¹, Тригуб А.А.² Епанина С.А.³

¹Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия, e-mail: vtorigin.s@yandex.ru

Аннотация: Статья посвящена вопросам внедрения современных методов физической культуры среди студентов. Рассматривается важность физической активности для студентов, включая улучшение физического состояния, снижение уровня стресса, развитие социальных навыков, постановку целей и достижение баланса между учебной и спортивной деятельностью.

Описаны современные методы, такие как цифровые технологии, спортивный менеджмент, индивидуальные тренировочные программы, образовательные инициативы и организация мероприятий. Эти методы способствуют повышению интереса студентов к физической активности и всестороннему их развитию.

В заключении подчеркивается значимость комплексного подхода и инновационных методов в формировании здорового и активного поколения студентов, готовых к успешной жизни в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физическое развитие, цифровые технологии, здоровый образ жизни.

THE USE OF MODERN METHODS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR STUDENTS

Vtorigin S.O.¹, Trigub A.A.² Epanina S.A.³

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, e-mail: cuvaldina.i@yandex.ru

Abstract: The article is devoted to the introduction of modern methods of physical education among students. The importance of physical activity for students is considered, including improving physical condition, reducing stress levels, developing social skills, setting goals, and achieving a balance between study and sports.

Modern methods such as digital technologies, sports management, individual training programs, educational initiatives and organization of events are described. These methods help to increase students' interest in physical activity and their comprehensive development.

In conclusion, the importance of an integrated approach and innovative methods in shaping a healthy and active generation of students who are ready for a successful life in society is emphasized.

Keywords: physical education, students, physical development, digital technologies, healthy lifestyle.

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и всестороннего развития личности [1]. Особенно важно внедрять спорт среди студентов, так как это способствует не только физическому, но и социальному, эмоциональному и интеллектуальному развитию молодежи [3]. В данной статье рассмотрим, почему внедрение спорта среди студентов так важно, и какие современные методы можно использовать для повышения интереса к физической активности.

Целью исследования является анализ необходимости внедрения различных форм физической культуры среди студентов.

Задачами исследования являются:

1. Проанализировать научную литературу по теме данной теме.
2. Рассмотреть и оценить современные методы в области физической культуры.
3. Проанализировать необходимость внедрения спорта среди студентов.

Важность внедрения спорта среди студентов:

Внедрение спорта среди студентов является важным шагом для улучшения их общего благополучия и успеваемости. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, улучшению работы сердечно-сосудистой системы и снижению риска хронических заболеваний. Физическая активность помогает бороться со стрессом и депрессией, улучшает настроение и психологическое состояние студентов.

Кроме того, участие в спортивных мероприятиях развивает навыки работы в команде, лидерства и общения, что является ценным в профессиональной деятельности и личной жизни. Спорт также положительно влияет на академическую успеваемость, улучшая концентрацию, память и способность к обучению.

Личностное развитие через спорт включает в себя развитие дисциплины, целеустремленности и настойчивости, что помогает студентам достигать своих целей не только в учебе, но и в других сферах жизни. Спортивные программы способствуют созданию здоровой и активной университетской среды, привлекая студентов к участию в университетской жизни и формируя у них чувство принадлежности к сообществу. [4].

Современные методы в области физической культуры:

1. цифровые технологии: использование онлайн-тренировок и мобильных приложений позволяет студентам следить за своим прогрессом и мотивировать себя к занятиям. Платформы для фитнеса предоставляют доступ к разнообразным тренировкам, которые можно выполнять в удобное время и в любом месте.

2. спортивный менеджмент: внедрение современных методов управления спортивными мероприятиями помогает организовать и проводить турниры и чемпионаты на высоком уровне. Это создает условия для социализации и формирования дружеских связей среди студентов.

3. индивидуальные тренировочные программы: разработка персонализированных тренировочных планов с учетом особенностей и потребностей каждого студента помогает повысить эффективность занятий и поддерживать интерес к спорту.

4. образовательные программы: включение в учебный процесс образовательных программ по фитнесу и спорту способствует увеличению интереса студентов к физической активности. Проведение мастер-классов с участием профессиональных спортсменов также мотивирует студентов к занятиям спортом.

5. организация мероприятий: проведение массовых спортивных мероприятий, таких как студенческие олимпиады и турниры, способствует формированию спортивного духа и укреплению командного духа среди студентов [2].

Таким образом, внедрение спорта среди студентов и использование современных методов в области физической культуры являются важными шагами на пути к формированию

здорового и активного поколения. Комплексный подход, включающий инновационные методы и активное вовлечение молодежи в спортивные инициативы, помогает не только улучшить физическое состояние студентов, но и способствует их всестороннему развитию. Университеты играют ключевую роль в поддержке и развитии студенческих спортивных клубов, проведении мастер-классов и привлечении профессиональных спортсменов к обучению. В результате, внедрение современных методов и технологий создает устойчивую базу для формирования активного и здорового поколения, готового к успешной жизни в обществе [5].

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Иванов, И.И. Современные методы физической культуры в вузах / И.И. Иванов // Здоровье и образование, 2019. – № 10 (4). – С. 50-55.
2. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие студенческого спорта в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/podderzhka/12441/>
4. Петров, П.П. Роль спорта в жизни студентов / П.П. Петров // Физическая культура и спорт, 2020, – № 15 (2). – С. 70-75.
5. Сидорова, С.С. Влияние цифровых технологий на физическую активность молодежи / С.С. Сидорова // Молодежь и спорт, 2021. – № 6 (1). – С. 30-35.