

УДК 796.011.1

Влияние спортивной среды на физическое и психологическое благополучие студентов

Лигостаева Наталья Дмитриевна¹, кандидат культурологии, доцент
Данилова Алла Михайловна², кандидат педагогических наук, доцент
Алексина Анастасия Олеговна³, кандидат экономических наук, доцент

¹*Самарский государственный институт культуры, Самара*

²*Самарский государственный технический университет, Самара*

³*Самарский государственный экономический университет, Самара*

Аннотация. В настоящее время в России происходит значительное возращание роли физической культуры и спорта как важнейших элементов в обеспечении здоровья и социального благополучия населения. В статье отмечено, что в текущей ситуации руководству вузов необходимо уделять особое внимание созданию комфортной среды для занятий физической культурой и спортом в учебном заведении. Проанализированы различные аспекты, влияющие на качество обучения и учебный процесс студентов, включая физическое и психологическое благополучие, а также социальные и культурные аспекты. Авторы предлагают изменить учебный подход, сосредоточившись на формировании у студентов позитивного и уважительного отношения к собственному телу и достижении высоких спортивных результатов в процессе обучения в вузе. Рекомендуется учитывать интересы и увлечения студентов при планировании занятий. В результате этого подхода вся система физической подготовки студентов будет восприниматься как важный аспект их личностного развития. В статье представлено исследование о значимости такой среды среди студентов, которые занимаются физической культурой и состоят в спортивных секциях Самарского государственного экономического университета.

Ключевые слова: стратегия развития воспитания, комфортная спортивная среда, спортивное оборудование, работоспособность, физическая культура, спорт.

The impact of the sports facilities on students' physical and psychological well-being

Ligostaeva Natalia Dmitrievna¹, candidate of cultural studies, associate professor
Danilova Alla Mikhailovna², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Aleksina Anastasia Olegovna³, candidate of economics sciences, associate professor

¹*Samara State Institute of Culture, Samara*

²*Samara State Technical University, Samara*

³*Samara State University of Economics, Samara*

Abstract. Now in Russia there is a considerable increase of a role of physical culture and sport as major elements in ensuring health and social wellbeing of the population. Authors come to a conclusion that in the current situation the management of higher education institutions needs to pay special attention in creation of the comfortable environment for physical education classes and sport in educational institution. In article various aspects affecting quality of training and educational process of students including physical and psychological wellbeing and also social and cultural aspects are analyzed. Authors suggest to change educational approach, focusing on formation at students positive and respect for own body and achievement of high sports results in the course of training in higher education institution. Besides, it is recommended to consider interests and hobbies of students when planning classes. As a result of this approach, the entire system of physical training of students will be perceived as an important aspect of their personal development. The authors conducted a study on the significance of such an environment by a survey among students who are engaged in physical education and are members of the sports sections of Samara State Economic University. At the end of the study, the practical importance of creating a favorable sports environment in educational institutions is highlighted both for the universities themselves and for teachers, students and heads of sports sections.

Keywords: education development strategy, comfortable sports environment, sports equipment, performance, physical culture, sports.

ВВЕДЕНИЕ. По данным Министерства спорта РФ, в России систематически занимаются спортом или физической культурой на 2023 г. 52,95% от всего населения страны. Для дальнейшего развития уровня физкультурно-

оздоровительной подготовки россиян необходимо совершенствование уже существующей Стратегии развития физической культуры и спорта, т.к. любая физическая активность играет важную роль в жизни человека, особенно в подростковом и студенческом возрасте, а фундамент здоровья закладывается ещё в молодом возрасте [1]. Именно поэтому особо важно ответственно относиться к своему здоровью, развиваться физически, что, в свою очередь, повышает работоспособность. Эта цель прописана в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. По мнению авторов, в этом поможет именно создание благоприятной среды вокруг занимающихся спортом [2, 3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – разработка авторской методики диагностики уровня удовлетворенности студентов условиями спортивной базы вуза и выявление основных их потребностей для обеспечения комфортной спортивной среды.

«Комфортная среда» для занятий физической культурой и спортом в вузе подразумевает качественно подготовленную спортивную базу для занятий в зависимости от интереса и потребностей студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование важности комфортной среды для занятий физической культурой и спортом происходило со стороны студентов, вовлеченных в активную спортивную жизнь Самарского государственного экономического университета. В опросе принимали участие 711 студентов 1-3 курсов очного обучения. Результаты опроса по авторской методике диагностики уровня удовлетворенности студентов условиями спортивной базы вуза приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса по выявлению удовлетворенности студентов условиями спортивной базы вуза

Вопросы	Результаты опроса				
Пол	62,4% - женский; 37,6% - мужской				
Есть ли достаточное количество спортивного оборудования и инвентаря для занятий физической культурой и спортом?	86,8% ответили «Да» 13,2% ответили «Нет»				
Вопрос / шкала оценок Лайкерта	1	2	3	4	5
Каково ваше мнение о доступности спортивных помещений в университете? (оценка от 1 до 5)	3,7%	6,7%	17%	24,7%	47,9%
Каково качество обучения и тренировок, предоставляемых тренерами/преподавателями в вашем вузе?	2,4%	8,6%	12,4%	37,8%	38,8%
Чувствуете ли вы поддержку со стороны тренеров?	«Да» - 94,3% «Нет» - 5,7%				
Есть ли у вас доступ к индивидуальным тренировкам или консультациям со спортивными тренерами?	«Да» - 97,3% «Нет» - 2,7%				
Чувствуете ли вы, что спортивная обстановка в вашем вузе способствует психологическому комфорту?	«Да» - 76,3% «Нет» - 23,7%				
Есть ли у вас друзья или партнеры для совместных занятий спортом в вашем университете?	«Да» - 62,7% «Нет» - 37,3%				

Подведем итоги опроса. Помещения для занятий спортом в СГЭУ большинство считают доступными, но некоторые отмечают его состояние и освещение в теннисном зале, которое не удовлетворяет студентов. Отдельно отмечается под-

держка со стороны тренеров и преподавателей, что поднимает мотивацию студентов. Также у большинства есть возможность обратиться за консультацией к преподавателям или попросить поставить индивидуальные занятия. В вопросе о поддержке психологического состояния в спортивных помещениях около 23,7% опрошенных ответили, что их оно не удовлетворяет. Они хотели бы изменить расписание занятий физической культурой, нормативы и освещение в некоторых залах. Пловцы ответили, что их удовлетворяет бассейн и его состояние. Некоторым хотелось бы улучшить качество и количество тренажеров в зале. Спортсмены по чир-спорту отдельно отметили, что им подходит график тренировок, и они очень довольны своими тренерами. Еще были опрошены студенты, занимающиеся в волейбольной секции, которых устраивает состояние спортивного инвентаря с появлением новых мячей.

О доступных и комфортных условиях для занятий спортом в СГЭУ свидетельствуют спортивные результаты студентов: легкоатлеты заняли 8 место среди 19 вузов со всей России; чемпионы и призеры Всероссийского дня бега «Кросс Нации» 16 сентября 2023 года; чемпионы г. Самары по мини-футболу, соревнования проходили с ноября 2022 года по апрель 2023 года; 1 и 3 место в 2023 году в рамках областной спартакиады по пауэрлифтингу; команда ФСППО «СГЭУ» впервые участвовала в областных соревнованиях по плаванию в апреле 2023 года и в упорной борьбе заняла 5-е почетное место.

Таким образом, данный факт подчеркивает значимость создания комфортной среды для достижения спортивных результатов студентов.

В заключение отметим практическое значение данного исследования, как для учебных заведений, так и для студентов (таблица 2).

Таблица 2 – Значимость комфортной среды для развития физической активности студентов вузе

Для вузов	Для студентов
Улучшение образовательного процесса, регулировать учебную программу, чтобы сбалансировать интеллектуальный труд и спорт в жизни студентов	Более комфортные условия обучения в вузе
Привлечение дополнительных абитуриентов	Повышение Мотивации. При учете интересов и желаний студентов их мотивация поднимается. Выстраиваются доверительные взаимоотношения с тренерами и преподавателями
Улучшение репутации. Благодаря тому, что мы учитываем желания обучающихся, повышается репутация вуза	Улучшение здоровья и благополучия. Создание комфортных условий может служить созданию эффективной работы со студентами
Развитие общественного диалога. Результаты исследования помогут начать выстраивать собственную стратегию по созданию комфортной среды	Развитие лидерских качеств: множество спортивных мероприятий, в которых студенты могут себя показать, позволяют развить командный дух и другие качества

Таким образом, создание руководством вуза комфортной среды для развития физической активности студентов способствует улучшению образовательного процесса в целом.

ВЫВОДЫ. Полученные результаты подчеркивают важность создания и поддержания комфортной среды для занятий физической культурой и спортом в

вузе. Рассматривая данный вопрос, нельзя не отметить влияние психосоциальной среды на мотивацию студентов, роль педагогов и тренеров в создании поддерживающей среды. Для этого очень важно предоставлять студентам возможности для развития в спортивной сфере путем открытия множества спортивных секций, проведения мероприятий, в которых они смогут себя проявить и развить в себе определенные навыки и качества. Здесь играет роль уже и оценка достижений преподавателями, тренерами.

Студенты могут поддержать или самостоятельно задать направление на развитие спортивных секций, клубов или проведение в их вузе спортивных мероприятий. Также можно преподавателям кафедры физической культуры вместе со студентами разработать проект и подать заявку в национальный проект с получением гранта на развитие. Чтобы ещё сильнее заинтересовать студентов в занятиях спортом, следует применять современные технологии, использовать виртуальную и дополненную реальность в процессе занятий спортом. В учебную программу следует внедрить специальные умные устройства для тренировок или мобильных приложений, которые могут быть полезны для улучшения техники выполнения упражнений, улучшения координации. Преимуществом виртуальной и дополненной реальности является индивидуализация программы спортивных упражнений, так как каждый студент имеет свои цели в спорте, свой темп развития, а также имеют разные особенности здоровья.

Помимо этого, следует обратить внимание на программу обучения студента и загруженность расписания учебных занятий при составлении плана тренировок. Обеспечение студентам удобных и функциональных условий для занятий спортом не только способствует их физическому развитию и здоровью, но и может положительно сказываться на их академической успеваемости и общем благополучии. Представленный анализ позволяет сделать вывод о том, что инвестиции в развитие спортивной инфраструктуры и организацию подходящей среды в вузе являются важным шагом для обеспечения всестороннего развития студентов и формирования здорового образа жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Махмудов Т. Г., Савельева О. В. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и мире // *OlymPlus. Гуманитарная версия*. 2017. № 2 (5). С. 36–38.
2. Распоряжение Правительства РФ № 996-р от 29 мая 2015 г. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». URL: <https://minstroyrf.gov.ru/docs/14598/> (дата обращения: 25.01.2024).
3. Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. N 1351 «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г.». URL: <https://base.garant.ru/191961/> (дата обращения: 25.01.2024).

REFERENCES

1. Makhmudov T. G., Savelyeva O. V. (2017), "Problems and prospects for the development of physical culture in Russia and the world", *OlymPlus. Humanitarian version*, № 2 (5), pp. 36–38.
2. Decree of the Government of the Russian Federation No. 996-r dated May 29, 2015 "Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025", URL: <https://minstroyrf.gov.ru/docs/14598/>.
3. Decree of the President of the Russian Federation of October 9, 2007 N 1351 "Concept of Demographic Policy of the Russian Federation for the Period until 2025", URL: <https://base.garant.ru/191961/>.

Поступила в редакцию 09.02.2024.

Принята к публикации 12.03.2024.