

РОЛЬ ФУТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Фомченко Т. В.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Овсянкин В. А., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Футбол, как один из самых популярных видов спорта в мире, играет значительную роль в формировании здорового образа жизни у людей, в частности, у студентов. Участие в футбольных тренировках и играх не только способствует физической активности, но и оказывает положительное влияние на здоровье в целом, на психологическое и эмоциональное благополучие. В данной работе будет рассмотрено, как футбол может стать ключевым элементом в поддержании здорового образа жизни студентов. Понимание важности занятий футболом для физического и психического здоровья студентов – неотъемлемая часть современной концепции здорового образа жизни, исследование данной темы имеет большое значение для продвижения здоровья и благополучия молодежи.

Цель исследования. Проанализировать влияние занятий футболом на физическое и психологическое здоровье студентов, рассмотреть преимущества и пользу занятий спортом для студенческого сообщества.

Материалы и методы. В исследовании осуществлен литературный обзор: анализ научной и учебно-методической литературы, посвященный влиянию занятий футболом на здоровье студентов. Реализовано эмпирическое исследование: проведен опрос студентов университета для выявления их отношения к занятиям футболом, их уровень физической активности, а также для оценки их общего физического и психологического состояния.

Для решения поставленных задач исследования была разработана анкета для студентов, включающая 15 вопросов открытого типа. В анкетировании приняли участие 40 студентов Белорусского государственного университета.

Результаты исследования. Здоровье – это состояние организма, при котором функции всего органов и систем сбалансированы с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения. Главный признак здоровья – высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Здоровый организм способен выдерживать огромные умственные и физические нагрузки. У физически тренированных людей особенно хорошо развиты компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции. Однако компенсаторные возможности человека не безграничны, рано или поздно они могут быть исчерпаны. Если отклонений от здоровья нет, надо поддерживать это, а если уже есть какие-то отклонения, постараться их устранить. А этого можно достичь только с помощью здорового образа жизни. Есть много примеров, когда люди обладают отменным здоровьем, разрушают его изо дня в день, не задумываясь о последствиях. Для молодого поколения здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление их творческого

долголетия. В нем содержатся следующие основные элементы: личная гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим. Оптимальный двигательный режим – основной элемент здорового образа жизни студента, включает занятия физической культурой и спортом, а также активный отдых. Одна из разновидностей двигательного режима – игровые виды спорта, в частности футбол.

Футбол – самый популярный вид спорта в мире, еще его называют игра миллионов. На самом деле футбол привлекает к себе десятки и сотни миллионов людей и даже миллиарды. Это такое же популярное мероприятие, что и Олимпийские игры, и эту популярность надо использовать во благо общества, для воспитания будущего поколения. Один из видов образовательной среды в нашем вузе по саморазвитию также – этот вид спорта. В данном исследовании выступают секционные занятия по футболу в Белорусском государственном университете. Регулярные занятия футболом приучают студентов к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму, товариществу, взаимовыручке. Воспитывают как физические, так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильные решения) качества. А это одна из составляющих сторон в формировании компетенции саморазвития личности. Комплексное применение занятий по футболу положительно влияет на динамику физической, психической, умственной работоспособности студентов. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у студентов стремления к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Футбол развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых разных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Результаты исследования показали, что 60% студентов оценивают свое состояние здоровья как хорошее, в то же время 32% оценивают как удовлетворительное, 6% опрошенных считают свое здоровье плохим и 2% затруднились дать точный ответ. Среди студентов, по данным опроса, только 30% регулярно занимаются физической культурой и спортом. Среди опрошенных студентов практически все когда-либо играли в футбол (89%). Практически все опрашиваемые студенты отметили, что футбол оказывает положительное влияние на здоровье человека (96%) и лишь 4% ответили, что занятия футболом никак не влияют на здоровье. Для большинства студентов занятия футболом – возможность пообщаться с друзьями (37%) и поддержать физическую форму (35%). За занятие футболом как возможность поднять настроение ответили 20% опрошенных. Также для 8% студентов, принявших

участие в анкетировании, футбол – возможность улучшить свое самочувствие. Половина опрошенных студентов интересуются новостями из мира футбола.

Результаты эмпирического тестирования студентов подтвердили положительное влияние на разные аспекты здорового образа жизни, включая физическую активность, питание, эмоциональное состояние и социальные связи. Эти данные подтверждают значимость футбола как спортивной дисциплины для формирования здорового образа жизни у студентов.

Выводы. Таким образом, из проведенного исследования можно сделать вывод, что футбол играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Увлечение этим видом спорта способствует регулярной физической активности, улучшению общего физического состояния, эмоциональному благополучию и ответственному отношению к здоровью. Студенты, занимающиеся футболом, более склонны к здоровому образу жизни, более осознанно подходят к вопросам питания и физической активности. Они также признают важность занятий спортом для успешной учебы и работы. Следовательно, стимулирование студентов к занятиям футболом и другими видами спорта может способствовать улучшению их общего самочувствия, повышению энергии и продуктивности, а также формированию здоровых привычек на долгосрочной основе. Важно продолжать поощрять здоровый образ жизни среди студентов через спортивные мероприятия, тренировки и информационную поддержку.

Литература:

1. Кожевникова, Н. Актуальные проблемы формирования здоровья студентов. – Германия: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 144с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 304 с.
3. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13-17.
4. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рудак Ю. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Тема взаимосвязи здорового образа жизни и ментального здоровья особо актуальна в современном обществе. Множество исследований