

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ. ИХ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Value orientations and students' attitude to sports

Е. А. Сальцева, студент

В. А. Обносов, старший преподаватель;

А. С. Мишин, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В данной статье поднят вопрос о ценностной ориентации и отношении студентов к спорту. Студенты должны заниматься спортом, так как это полезно для их здоровья и помогает справляться со стрессом. Они также могут развивать социальные навыки через участие в командных видах спорта. Важно выбирать вид спорта, который подходит физическим возможностям, и находить баланс между спортом и другими аспектами жизни.

Ключевые слова: спорт, студенты, ценностное ориентации, здоровье, спорт в жизни студента.

Summary

This article raises the question of value orientation and the attitude of students to sports. Students should exercise, as it is good for their health and helps them cope with stress. They can also develop social skills through participation in team sports. It is important to choose a sport that suits your physical abilities and find a balance between sports and other aspects of life.

Keywords: sports, students, value orientations, health, sports in a student's life.

Спорт имеет множество преимуществ для здоровья и благополучия человека. Регулярные физические упражнения помогают укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышать выносливость и силу, улучшать координацию и гибкость. Спорт способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, а также улучшает обмен веществ. Кроме того, спорт помогает справляться со стрессом и тревогой, улучшает настроение и самочувствие, повышает уровень энергии и концентрации. Спорт также может помочь предотвратить развитие многих заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия и др. [1].

Спорт также имеет социальные преимущества. Он помогает установить новые связи и дружеские отношения, улучшить коммуникационные навыки и развить чувство коллективизма. Спортивные коллективы могут помочь студентам научиться работать в команде, уважать других и принимать решения вместе.

Ценностные ориентации и отношение студентов к спорту могут быть разнообразными, в зависимости от их личных убеждений, интересов и опыта. Некоторые студенты могут видеть спорт как способ поддержания здоровья и физической формы, другие – как средство достижения успеха и признания в обществе, третьи – как возможность развлечения и общения с друзьями. Однако, независимо от индивидуальных предпочтений, спорт может иметь ценностное значение для студентов, так как он способствует развитию таких качеств, как дис-

циплина, упорство, командный дух и самодисциплина. Кроме того, занятия спортом могут помочь студентам улучшить свое психологическое и эмоциональное состояние, снизить стресс и улучшить настроение.

Отношение студентов к спорту может также быть связано с социальными и культурными факторами. Например, в некоторых странах спортивные достижения особенно высоко ценятся и признаны, в то время как в других странах спорт может быть менее популярен или иметь более узкий круг любителей. Кроме того, спорт может играть важную роль в социализации студентов и помочь им научиться работать в команде, уважать других и принимать поражения и успехи с достоинством, развивать лидерские качества и умение принимать решения в сложных ситуациях. Также занятия спортом могут стимулировать студентов к достижению лучших результатов в учебе и повышению своей самооценки [2].

Однако, некоторые студенты могут испытывать трудности с приспособлением к требованиям спортивных занятий или не иметь достаточно времени для занятий спортом из-за учебной нагрузки. В таких случаях важно находить баланс между учебой и спортом и не забывать о своих личных потребностях и интересах.

Спорт может быть важным элементом жизни студентов, который поможет им развиваться как личности и достигать своих целей. Однако, каждый студент должен сам выбирать, какую роль спорт будет играть в его жизни и какие ценности он будет при этом придерживаться.

Спорт играет важную роль в студенческой жизни, помогает сохранять здоровье, улучшать физическую форму и развивать личностные качества, такие как дисциплина, настойчивость и целеустремленность.

В целом, спорт имеет множество преимуществ для здоровья, благополучия и социальной адаптации. Для того чтобы получить максимальную пользу от спорта, студенты должны выбирать вид спорта, который им нравится и подходит их физическим возможностям, а также находить баланс между спортом и другими аспектами своей жизни. Отношение студентов к спорту может быть очень положительным и благоприятным для их здоровья и благополучия. Однако важно помнить, что каждый студент уникален и может иметь свои собственные предпочтения и ценности в отношении спорта [3].

В настоящее время студенческую молодежь сложнее привлечь к любительскому спорту, узнать потребности современного студента не так то и просто. Однако понимание потребностей современных студентов может помочь в разработке эффективных программ и мероприятий, которые будут интересны и полезны для них [4]. Необходимо проводить исследования и опросы, чтобы узнать, какие виды спорта и физической активности наиболее популярны среди студентов и какие проблемы они сталкиваются в связи с этим. Благодаря внедрению новых видов спорта, таких как пилатес, йога, фиджитал спорт повышается заинтересованность студентов. Они могут быть особенно полезны для тех, кто хочет улучшить свою физическую форму и здоровье без больших затрат времени и энергии.

В учебных заведениях высшего и средне специального образования наблюдается тенденция проблемы правильной ориентации к выбранному спорту студента. Популярность студенческого спорта падает, наблюдается сдвиг ориентиров в сторону низкоквалифицированного труда, с целью заработка денег, что зачастую приводит к снижению успеваемости студентов, так как отнимает много энергии и времени, которые могли быть потрачены на учебу и физическую активность.

Наблюдая спад интереса среди студентов к физическим упражнениям и спорту, стоит признать, что в молодежной среде признают значение двигательных активностей в формировании здорового образа жизни, но отсутствие свободного времени и желания заниматься иг-

рают превалирующую роль. Наряду с расширением доступных видов спорта на базе учебного заведения, особое внимание следует уделять учебной программе, добавлению современных методик и технологий на занятиях физической культурой и спортом. Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должно формировать у студентов мышление и понимание важности физической активности для здоровья и благополучия. Студенты должны научиться правильно выполнять физические упражнения, понимать их пользу для организма и уметь работать в команде.

Таким образом, формируя ценностные ориентации студентов необходимо учитывать непростую структуру, уровень жизни и их экономические возможности, вкладывая в понятие качества жизни важность физической культуры и спорта как важнейшего элемента. На самом высоком политическом уровне звучат заявления, что спорт является не только символом состязания, а также символом равноправия и многообразия, это путь к справедливости и гуманизму, путь к укреплению взаимопонимания, поэтому важно прививать ценность спорта в студенческой среде

Библиографический список

1. *Мифтахов Р. А.* Физическая культура как социальное явление студенческой молодежи // Наука-2020. 2019. № 6. С. 82-85.
2. *Мишин А. С., Обносов В. А., Джолиев И. М. О.* Социальная адаптация студенческой молодежи в жизненном мире средствами физической культуры и спорта // Молодежь и наука. 2021. № 9.
3. *Файзуллин И. Ф.* Использование воспитательного потенциала массового студенческого спорта в процессе профессиональной подготовки студентов различных специальностей // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 1. С. 335-337.
4. *Гаппаров Х., Ахмедов Х.* Важность физической культуры и спорта в студенческой жизни // Общество и инновации. 2020. № 1. С. 311-313.