

**Влияние занятий в специализированных секциях по спортивным играм на формирование здорового образа жизни у студентов высших образовательных учреждений**

<sup>1,2,3,4</sup>Кудрявцев М. Д., <sup>5</sup>Галимова А. Г., <sup>1</sup>Алшувайли Х. Х., <sup>1</sup>Альтувайни А. Х.

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ

<sup>4</sup>Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева

<sup>5</sup>Восточно – Сибирский институт МВД России,

**Аннотация.** *Цель:* выявить последствия участия в спортивных играх и влияние данных мероприятий на здоровый образ жизни студентов высших образовательных учреждений, обозначить роль занятий в секциях, специализирующихся на подготовке к спортивным играм, в данном процессе, а также, выявить динамику формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся спортом. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование студентов высших образовательных учреждений, методы статистического наблюдения и статистической сводки. **Результаты:** рассмотрены данные о последствиях участия в спортивных играх и влияния данных мероприятий на здоровый образ жизни студентов высших образовательных учреждений, выявлена роль данных занятий в процессе формирования здорового образа жизни, проанализирована и изучена динамика формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся спортом. **Выводы:** обнаружены исключительно позитивные результаты влияния занятий спортом на здоровый образ жизни студентов. Установлена высокая значимость спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни у студентов. А также, видна положительная динамика формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся в секциях, специализирующихся на подготовке к данным мероприятиям и обучению спортивным играм.

**Ключевые слова:** спорт, игры, секция, мотивация, соревнования, студенты, здоровье.

**Введение.** В современном обществе, очень актуальна проблема формирования здорового образа жизни у молодежи, в частности, у студентов высших образовательных учреждений. В наше время, когда все чаще видны проявления асоциального поведения, курения, алкогольной и наркотической зависимости среди молодежи, важно направить молодых людей в правильном направлении, указать им преимущества здорового образа жизни. Также, важно правильно мотивировать молодых людей. Необходимо грамотно показать им достоинства спорта, спортивных игр и будущей карьеры профессионального спортсмена. Хорошим

средством для мотивации является спорт, в данном случае – спортивные игры.

Для обоснования данной проблемы и подтверждения благоприятного влияния спорта, спортивных игр на здоровый образ жизни студентов, необходимо обратиться к научно-методической литературе, а именно, к научным статьям, посвященным спортивным играм, здоровью студентов и их взаимосвязям, ведущим к формированию здорового образа жизни у молодежи.

Игорь Алексеевич Руцкой подробно рассматривает актуальность и пользу спортивных игр на примере футбола и мини-футбола. В своей научной статье Игорь Алексеевич пишет, что популярность футбола и мини-футбола общеизвестна. Доступность данной игры, простота правил, инвентария и оснащения, высокая

степень эмоциональности, многообразие игровых моментов и их непредсказуемость, важность проявления силы воли – все это важнейшие средства физического воспитания, которые содержит в себе данная спортивная игра. Игра в футбол и мини-футбол без больших материальных расходов помогает достичь высокий уровень физической подготовки, а также, развить важнейшие физические качества: сила, ловкость, выносливость и другие. Именно эти факторы содействовали продвижению в жизнь такого общероссийского проекта, как «Мини-футбол в школу», инициатором которого стал Российский футбольный союз (Рущкой, 2014).

Нельзя не согласиться с мнением Игоря Алексеевича о пользе правильного физического воспитания и о роли футбола в данном процессе. Несомненно, все вышеизложенные преимущества характеризуют не только футбол и мини-футбол. Доступность, простота, эмоциональность – это все то, что объединяет практически весь спектр спортивных игр. Следовательно, спортивные игры – важный инструмент на пути к здоровому образу жизни у молодежи!

Безусловно, футбол – один из тех видов спорта, которые воздействуют полностью на все физическое состояние человека, стимулируя его равномерное развитие (Помещикова, 2010а).

Ангелина Владимировна Шаханова, Татьяна Геннадьевна Петрова, Светлана Станиславовна Гречишкина в своей научной работе утверждают, что в институтах более обширное распространение возымели спортивные игры (футбол, баскетбол и волейбол). Регулярные занятия футболом в большей степени, чем иные спортивные нагрузки в условиях игрового тренинга, содействуют укреплению организма, увеличению значения его физиологического становления и работоспособности. Это сопровождается специфичными морфофункциональными переменами ведущих систем организма, важным расширением их активных возможностей, совершенствованием регуляторно-адаптивных устройств, наращиванием

спектра компенсаторно-адаптационных реакций. Игра в футбол, волейбол, баскетбол характеризуется множеством всевозможных технико-тактических способов и высочайшим чувственным накалом борьбы. Тренировочная и соревновательная работа в футболе настоятельно требует выполнения наибольшего размера скоростно-силовых и силовых нагрузок, качественного становления общей и высокоскоростной выносливости (Шаханова, Петрова, & Гречишкина, 2011; Помещикова, 2010б).

Безусловно, спортивные игры развивают выносливость, силу воли, а также, все необходимые для молодых людей физические характеристики, позволяя им без труда участвовать в соревнованиях, обладать для этого необходимым здоровьем. Специфическая, спортивная направленность высших образовательных учреждений, включающая в себя спортивные игры и подготовку студентов к данному виду мероприятий, благоприятно влияет на образ жизни студентов, а также, на их физическое и психоэмоциональное состояние (Галюза, 2012).

Преимущество игровых видов спорта подтверждают и представители Томского государственного университета, Алла Борисовна Шарафеева и Сергей Сергеевич Воронов, говоря о том, что необходимо отметить, что в студенческой среде более глобальными и прогрессивными средствами физкультурно-оздоровительной спортивной работы являются игровые виды спорта. Игровые виды спорта считаются оживленными и на техническом уровне трудоемкими видами двигательной активности, где отдача игровых действий определяется прежде всего совершенством технических приемов и высочайшим уровнем становления особых физических качеств (Шарафеева, & Воронов, 2015).

Представитель Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта, Чыныбеков К. Т., в своей научной статье пишет о том, что футбол является одним из действенных видов спорта для привлечения подростков и молодежи к ведению более активного образа жизни. Данный вид спорта с каждым годом набирает все большую популярность

благодаря знаменитым спортсменам именитых клубов европейских и иных государств. Футбол содействует самореализации, раскрытию и увеличению потенциала, реализации важнейших социальных потребностей. Футбол инициирует становление технико-тактических способностей, логики и скорости принятия решений. Отсутствие интереса к активному образу жизни сильно сказывается на состоянии физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения (Чыныбеков, 2017).

Действительно, именно поэтому необходима пропаганда пользы и увлекательности занятий футболом, а также, другими видами спортивных игр для поддержания здоровья молодых людей и ненавязчивого контроля за их поведением со стороны государства, в лице социальных служб и организаций.

Благодаря острой необходимости пропаганды спорта, появилось такое направление как «спортивный маркетинг». Данная сфера маркетинга отвечает за то, чтобы знаменитые спортсмены были показаны на телевидении, отображены в печатных изданиях и постоянно мелькали в интернете. Также, спортивный маркетинг обширно и достаточно «громко» освещает спортивные события: Лига чемпионов УЕФА, Чемпионат мира по футболу и т.д. Такие масштабные и престижные состязания есть в каждой спортивной игре. Молодые люди окружены этой информацией, а значит, большинство из них наверняка пожелает добиться тех же успехов, что и их кумиры. Следовательно, незамедлительно начнут заниматься в спортивных секциях, отказываясь при этом от пагубных привычек и всевозможных проявлений асоциального поведения, так как это совершенно неприемлемо, если ты спортсмен (Хотенцева, & Шпичка, 2013).

**Цель исследования.** Основной целью данной работы является выявление результатов воздействия спортивных игр и спорта в целом на здоровый образ жизни учащихся высших образовательных учреждений, обозначение роли спорта в данном процессе, также, раскрытие динамики формирования здорового образа жизни у учащихся, занимающихся в

секциях, специализирующихся на спортивных играх.

**Задачи исследования:** получение необходимой информации, группировка и сводка данных, получение результатов и их анализ.

**Материал и методы исследования.** Основными материалами являются научные статьи, работы преподавателей и работников сферы физической культуры и спорта. Для получения и обработки информации, в основном, используются методы статистического наблюдения и статистической сводки.

С помощью методов статистического наблюдения и статистической сводки был проведен краткий опрос волейбольной команды, состоящей из студентов высших образовательных учреждений, в возрасте от 18 до 22 лет.

Исследование проведено с соблюдением основных биоэтических положений Конвенции Совета Европы о правах человека и биомедицине (от 04.04.1997г.), Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации об этических принципах проведения научных медицинских исследований с участием человека (1964-2008 гг.).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные, полученные при опросе, студентов представлены в таблице 1.

Основываясь на результатах данного опроса, можно заметить положительную динамику в направлении формирования здорового образа жизни у студентов, состоящих в исследуемой волейбольной команде. Например, до начала занятий волейболом большинство опрошенных часто занимались табакокурением, а уже после занятий видно, что те, кто имел эту пагубную привычку, бросили ее, итог – 100% опрошенных больше не курят. И это лишь 7 опрошенных.

При анкетировании студенты, отвечая на вопросы, сами размышляли о том, что при регулярных занятиях волейболом и ответственном отношении к спорту, вредные привычки совершенно неуместны. Осознание – действительно верный путь к формированию здорового образа жизни и правильной жизненной мотивации, а мотивация – основа

множества положительных человеческих поступков, меняющих людей к лучшему (Скрябин, & Сабарайкин, 2015)!

**Выводы.** Выявлены исключительно хорошие результаты влияния занятий спортом, спортивными играми, в соответствующих секциях на здоровый образ жизни студентов высших образовательных учреждений. Обозначена ведущая роль занятий спортом в процессе формирования здорового образа жизни,

правильного физического воспитания и отказа от всевозможных пагубных привычек. Выявлена положительная динамика процесса формирования здорового образа жизни, мотивации, физического воспитания и осознания своей деятельности у студентов, занимающихся спортом и принимающих участие в соревнованиях и занимающихся спортивными играми.

Таблица 1

**Результаты опроса студентов, состоящих в волейбольной команде**

Порядковый номер волейболиста (опрошенного)	до начала занятий волейболом			после 2 месяцев занятий волейболом		
	Курение	Алкоголь и наркотические вещества	Физическое упражнение	курение	алкоголь и наркотические вещества	физические упражнения
№1	всегда	всегда	редко	никогда	редко	всегда
№2	всегда	всегда	редко	никогда	редко	всегда
№3	всегда	редко	редко	никогда	никогда	всегда
№4	редко	никогда	всегда	никогда	никогда	всегда
№5	никогда	всегда	редко	никогда	редко	всегда
№6	никогда	всегда	редко	никогда	редко	всегда
№7 (запасной)	всегда	никогда	всегда	никогда	никогда	всегда

**Перспективы дальнейших исследований.** В этом направлении интересным является рассмотреть данный вопрос с учетом пола занимающихся.

**Конфликт интересов.** Авторы отмечают, что не существует никакого конфликта интересов.

**Источники финансирования.** Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Галюза, С. С. (2012). Теоретико-методические особенности проведения занятий футболом со студентками университетов. *Физическое воспитание студентов*, (5), 40-42.
- Помещикова, И. П. (2010). Динамика показателей вестибулосоматических реакций учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально подобранных упражнений и игр с мячом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 13-16.
- Помещикова, И. П. (2010а). Изменение показателей скоростных способностей учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально подобранных упражнений и игр с мячом. *Физическое воспитание студентов*, (5), 61-64.
- Рущкой, И. А. (2014), Футбол и мини-футбол в образовательных учреждениях как средства адаптации к занятиям физической культурой. *Научный поиск*, 4.1, 33–37.
- Скрябин, Е. А., & Сабарайкин, С. В. (2015). Мотивация юношей к занятиям футболом среди студенческой молодежи. *Инновационная наука*, 3, 117–118.
- Хотенцева, Е. В., & Шпичка, Т. А. (2013). Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*, 3, 80–83. doi:10.6084/m9.figshare.663632

Чыныбеков, К. Т. (2017). Развитие интереса подростков и молодежи к спорту посредством футбола для эффективного проведения свободного времени. *Вестник физической культуры и спорта*, (1), 102-106.

Шарафеева, А. Б., & Воронов, С. С. (2015). Применение метода сопряженного воздействия для совершенствования физической работоспособности студентов вуза, занимающихся футболом. *Вестник Томского государственного университета*, 400, 300–304.

Шаханова, А. В., Петрова, Т. Г., & Гречишкина, С. С. (2011). Состояние сердечно-сосудистой системы и нейрофизиологического статуса студентов, занимавшихся футболом в спортивных секциях. *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки*, 3, 58–68.

Статья поступила в редакцию: 14.05.2018 г..

Опубликована: 1.06.2018 г..

**Аннотация.** Кудрявцев М. Д., Галимова А. Г., Алшувайли Х. Х., Альтувайни А. Х. **Влияние занятий в специализированных секциях по спортивным играм на формирование здорового образа жизни у студентов высших образовательных учреждений.** В современном обществе, очень актуальна проблема формирования здорового образа жизни у молодежи, в частности, у студентов высших образовательных учреждений. Хорошим средством для мотивации является спорт, в данном случае – спортивные игры. **Цель:** выявить последствия участия в спортивных играх и влияние данных мероприятий на здоровый образ жизни студентов высших образовательных учреждений, обозначить роль занятий в секциях, специализирующихся на подготовке к спортивным играм, в данном процессе, а также, выявить динамику формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся спортом. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование студентов высших образовательных учреждений, методы статистического наблюдения и статистической сводки. **Результаты:** рассмотрены данные о последствиях участия в спортивных играх и влияния данных мероприятий на здоровый образ жизни студентов высших образовательных учреждений, выявлена роль данных занятий в процессе формирования здорового образа жизни, проанализирована и изучена динамика формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся спортом. **Выводы:** обнаружены исключительно позитивные результаты влияния занятий спортом на здоровый образ жизни студентов. Установлена высокая значимость спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни у студентов. А также, видна положительная динамика формирования здорового образа жизни у студентов, занимающихся в секциях, специализирующихся на подготовке к данным мероприятиям и обучению спортивным играм.

**Ключевые слова:** спорт, игры, секция, мотивация, соревнования, студенты, здоровье.

**Abstract.** Kudryavtsev M. D., Galimova A. G., Alshuvayli Kh. Kh., Altuvayni A. Kh. **Influence of sports games classes in specialized sections on formation of healthy lifestyle at students of the highest educational institutions.** In modern society, the problem of formation of healthy lifestyle at youth, in particular, at students of the highest educational institutions is very relevant. Sport is a good mean for motivation, in this case – sports games. **Purpose:** to reveal consequences of participation in sports games and influence of these actions on healthy lifestyle of students of the highest educational institutions, to designate a role of classes in the sections, specializing in preparation for sports games in this process and also, to reveal dynamics of formation of healthy lifestyle at the students, playing sports. **Material and methods:** analysis of scientific and methodical literature, poll and questioning of students of the highest educational institutions, methods of statistical observation and statistical report. **Results:** the data on consequences of participation in sports games and influences of these actions on healthy lifestyle of students of the highest educational institutions are considered, the role of these classes during the

process of formation of healthy lifestyle is revealed, dynamics of formation of healthy lifestyle at the students, playing sports, is analyzed and studied. **Conclusions:** exclusively positive results of influence of sports activities on healthy lifestyle of students are found. The high importance of sports games during the process of formation of healthy lifestyle at students is established. And also, positive dynamics of formation of healthy lifestyle at the students, who are engaged in the sections, specializing in preparation for these actions and training in sports, is visible.

**Keywords:** sport, games, section, motivation, competitions, students, health.

## References

- Galjuza, S. S. (2012). Teoretiko-metodicheskie osobennosti provedeniya zanjatij futbolom so studentkami universitetov [Teoretiko-methodical features of carrying out of employment by football with students of universities]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, (5), 40-42.
- Pomeshnikova, I. P. (2010). Dinamika pokazatelej vestibulosomaticeskikh reakcij uchashhihsja s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata pod vlijaniem special'no подобрannyh uprazhnenij i igr s mjachom [Dynamics of indices of vestibulosomatic reactions of students with disorders of the musculoskeletal system under the influence of specially selected exercises and ball games]. *Slobzhans'kij naukovno-sportivnij visnik*, (4), 13-16.
- Pomeshnikova, I. P. (2010a). Izmenenie pokazatelej skorostnyh sposobnostej uchashhihsja s narushenijami oporno-dvigatel'nogo apparata pod vlijaniem special'no подобрannyh uprazhnenij i igr s mjachom [Change in indicators of speed abilities of students with disorders of the musculoskeletal system under the influence of specially selected exercises and ball games]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, (5), 61-64.
- Ruckoj, I. A. (2014). Futbol i mini-futbol v obrazovatel'nyh uchrezhdenijah kak sredstva adaptacii k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj [Football and mini-football in educational institutions as a means of adaptation to physical education]. *Nauchnyj poisk*, 4.1, 33-37.
- Skrjabin, E. A., & Sabarajkin, S. V. (2015). Motivacija junoshej k zanjatijam futbolom sredi studencheskoj molodezhi [Motivation of young men to engage in football among students]. *Innovacionnaja nauka*, 3, 117-118.
- Hotenceva, E. V., & Shpichka, T. A. (2013). Motivacija k zanjatijam futbolom sredi studencheskoj molodezhi [Motivation for football among students]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 3, 80-83. doi:10.6084/m9.figshare.663632
- Chynybekov, K. T. (2017). Razvitie interesa podrostkov i molodezhi k sportu posredstvom futbola dlja jeffektivnogo provedeniya svobodnogo vremeni [Development of interest of teenagers and youth in sports through football for effective leisure time]. *Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta*, (1), 102-106.
- Sharafeeva, A. B., & Voronov, S. S. (2015). Primenenie metoda soprjazhennogo vozdejstvija dlja sovershenstvovaniya fizicheskoy rabotosposobnosti studentov vuza, zanimajushhihsja futbolom [The application of the conjugate effect method to improve the physical performance of college students engaged in football.]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta*, 400, 300-304.
- Shahanova, A. V., Petrova, T. G., & Grechishkina, S. S. (2011). Sostojanie serdechno-sosudistoj sistemy i nejrofiziologicheskogo statusa studentov, zanimavshihsja futbolom v sportivnyh sekcijah [The state of the cardiovascular system and the neurophysiological status of students engaged in football in sports sections]. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija 4: Estestvenno-matematicheskie i tehnicheckie nauki*, 3, 58-68.

## Сведения об авторах

Кудрявцев Михаил Дмитриевич: доктор педагогических наук, доцент; Сибирский федеральный университет: пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России: 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20;

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва: просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия;

*Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева: 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89.*

*Кудрявцев Михайло Дмитрович: доктор педагогічних наук, доцент; Сибірський федеральний університет: пр. Свободний, 79, м Красноярськ, 660041, Росія;*

*Сибірський юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ Росії: 660131, м. Красноярськ, вул. Рокосовського, 20;*

*Сибірський державний університет науки і технологій імені академіка М.Ф. Решетньова: просп. ім газети Красноярський Робочий, 31, м Красноярськ, 660014, Росія;*

*Красноярський державний педагогічний університет ім. В. П. Астаф'єва: 660049, м. Красноярськ, вул. Ади Лебедевої, 89.*

*Michael Kudryavtsev: Dr. pedagogichnih Sciences, Associate Professor; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;*

*The Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Rokossovskia str., 20, Krasnoyarsk, 660131, Russia 20;*

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia;*

*Krasnoyarsk State Pedagogical University of V.P. Astafyev; Ada Lebedeva Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia;*

<http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>

E-mail: kumid@yandex.ru

*Галимова Алёна Геннадьевна, кандидат педагогических наук, доцент, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, Российская Федерация, г. Иркутск, 664074, ул. Лермонтова д. 110;*

*Галімова Олена Геннадіївна, кандидат педагогічних наук, доцент, Східно-Сибірський інститут Міністерства внутрішніх справ Російської Федерації », Російська Федерація, м Иркутськ, 664074, вул. Лермонтова д. 110;*

*Alena Galimova, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Est siberian institute of the ministry of internal affairs of the russian federation, Russian Federation, irkutsk, 664074, ul. Lermontov d. 110;*

[https://orcid.org/0000-0002-3087-9023,](https://orcid.org/0000-0002-3087-9023)

E-mail: 626628@mail.ru

*Алшувайли Хассун Хашим (ИРАК): аспирант; Сибирский федеральный университет: пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;*

*Алшувайлі Хассун Хашим (ИРАК): аспірант; Сибірський федеральний університет: пр. Свободний, 79, м Красноярськ, 660041, Росія;*

*Hassoun Alshuvaili (IRAQ): graduate student; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;*

<http://orcid.org/0000-0001-5044-592X>

E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com

*Альтувайни Ахмед Хашим (ИРАК): аспирант; Сибирский федеральный университет: пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия;*

*Альтувайні Ахмед Хашим (ИРАК): аспірант; Сибірський федеральний університет: пр. Свободний, 79, м Красноярськ, 660041, Росія;*

*Ahmed Al-tuwaynee (IRAQ): graduate student; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia;*

<http://orcid.org/0000-0002-8778-8827>

E-mail: ahmad.altuvaini@yandex.ru