

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

## РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Yaroshevich I.N.

### THE ROLE OF STUDENT SPORTS CLUB IN CREATING A HEALTHY LIFESTYLE

**Аннотация.** В статье рассмотрено содержание деятельности спортивного студенческого клуба, который играет ключевую роль в физическом и социальном развитии молодежи, способствует формированию здорового образа жизни. Определены проблемы и перспективы деятельности спортивных клубов в вузах.

**Ключевые слова:** спортивный клуб, студенческий спортивный клуб.

**Abstract.** This article examines the activities of student sports clubs, which play a key role in the physical and social development of young people and promote a healthy lifestyle. The challenges and prospects for sports clubs at universities are identified.

**Keywords:** sports club, student sports club.

Важной составляющей жизни всех высших учебных заведений является объединяющий студенческий спорт, который может быть представлен в форме спортивного клуба. Клуб играет ключевую роль в физическом и социальном развитии молодежи, формировании здорового образа жизни и корпоративной культуры вуза.

Исследования показывают, что только треть студентов активно принимают участие в спортивных мероприятиях и регулярно отслеживают информацию по спорту. У большинства обучающихся отсутствует стремление к здоровому образу жизни, они считают состояние своего здоровья хорошим. При этом, положительное влияние занятий спортом на успеваемость в учебе отмечают 42% студентов, 58% вообще не участвуют в спортивной жизни университета.

Особенностью студенческого спорта в вузе является доступность, так как занятия спортом проходят регулярно на занятиях по физической культуре, работают спортивные секции и тренажерные залы. Студенческая молодежь в вузе имеет возможность выбора вида спорта и вовлеченности в спорт от оздоровительного до соревновательного уровня.

Приоритетным направлением деятельности студенческого спортивного клуба является обеспечение участия обучающихся в соревнованиях различного уровня: внутривузовских, межвузовских, региональных и всероссийских. В программы вузовских спартакиад включены такие виды спорта, как футбол, стритбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, дартс, легкая атлетика и другие. В структуре вуза функционирует сборная команда, состоящая из студентов-разрядников, для участия в областных соревнованиях. Организационной формой деятельности клуба выступают учебные отделения по видам спорта, в ко-

торые зачисляются студенты, ранее занимавшиеся спортом и имеющие соответствующую спортивную подготовку.

Студенческий спорт призван выступать катализатором творческого потенциала и способствовать интенсификации учебно-воспитательной работы. Однако в деятельности студенческого спортивного клуба могут возникать проблемы, затрудняющие развитие студенческого спорта, среди которых: низкая мотивация студентов к занятиям спортом, обусловленная отсутствием интереса либо дефицитом свободного времени; недостаточная организация работы тренеров-преподавателей; ограниченность финансирования (например, на приобретение призового фонда).

В ходе работы студенческого спортивного клуба в вузе было установлено, что его работа многофункциональна и несет основную оздоровительную функцию, где регулярные занятия спортом эффективно противодействуют гиподинамии, снижают уровень стресса, укрепляют иммунитет и повышают общую работоспособность студенческой молодежи. Таким образом, работа студенческого спортивного клуба в вузах формирует у студентов эмоциональный, эстетический и нравственный опыт [1].

Решение всех задач, поставленных перед деятельностью спортивных клубов в вузе, должно обеспечить положительный результат, который может быть представлен в получении знаний норм здорового образа жизни, развитии физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Таким образом, через работу спортивных студенческих клубов обеспечивается образовательный, воспитательный, оздоровительный, мотивационный эффект.

Целью дальнейшего развития и популяризации деятельности спортивных студенческих клубов считаем увеличение числа студентов, занимающихся спортом и физкультурно-спортивной деятельностью, улучшение показателей состояния здоровья, уменьшение количества обучающихся, имеющих вредные привычки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Востриков, В.А.** Организация деятельности спортклуба в вузе / В. А. Востриков. – Текст: электронный // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Сургут. 18 сентября 2021 г. / Под редакцией Ж. И. Бушевой. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 13-16. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48660733> (дата обращения: 21.02.2026).