

СПОРТ КАК ПРАКТИКА ПОВСЕДНЕВНОГО ВЫБОРА: ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН ЧЕЛОВЕКУ И КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИ ВОВЛЕКАТЬ СТУДЕНТОВ В РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

МАЛЬЦЕВ Тимур Олегович

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Высшая школа физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

Статья посвящена спорту как устойчивой жизненной практике, влияющей на качество жизни человека и его способность к самоорганизации. Рассматриваются типичные причины низкой включённости студентов в спортивную деятельность и предлагается педагогическая модель вовлечения, опирающаяся на снижение барьеров входа, создание личностного смысла и поддержку групповой динамики. Работа носит теоретический характер и основана на анализе педагогических подходов к мотивации и организации спортивной среды вуза.

Ключевые слова: спорт, студенты, вовлечённость, мотивация, педагогический дизайн, образовательная среда, привычка.

Введение. Спорт в массовом сознании часто определяют как дисциплину, «полезную для здоровья», но в реальной жизни решение «заниматься или не заниматься» редко принимается по медицинским аргументам. Для большинства людей спорт – это прежде всего режим, привычка, социальные связи и способность держать слово самому себе. Поэтому разговор о спорте в студенческой среде логично вести не как о наборе упражнений, а как о способе выстраивания повседневности: распределение времени, поддержка работоспособности, средство борьбы со стрессом и включение в сообщество.

В вузе, где нагрузка нестабильна, расписание меняется, а досуг всё чаще «поглощается» экранными форматами, устойчивые спортивные практики формируются у меньшинства студентов. При этом инфраструктура и формальные возможности обычно существуют. Возникает разрыв: спорт «доступен», но не «присвоен» студентами как личная потребность.

Отсюда следует педагогическая задача: не просто «информировать о пользе спорта», а организовать такие условия, при которых студенту легко сделать первый шаг, понятно –

зачем продолжать, и есть поддержка, чтобы не «сойти с дистанции».

Цель исследования – раскрыть значимость спорта в жизни человека и обосновать педагогические способы вовлечения студентов в регулярную спортивную деятельность.

Объект – спортивно-воспитательная работа в образовательной среде вуза.

Предмет – педагогические механизмы вовлечения студентов в спорт.

Методы – теоретический анализ и обобщение подходов к мотивации, воспитанию и организации студенческой спортивной среды.

1. Почему спорт важен для студента: это не только тело, но и «настройка жизни»

Значение спорта для студента можно описать через три взаимосвязанных эффекта.

1) Спорт как тренировка саморегуляции.

Регулярные занятия формируют умение планировать, выдерживать нагрузку, фиксировать прогресс и корректировать действия. Это «переносимые» навыки: они работают в учёбе, проектной деятельности, коммуникации, профессиональном росте. В этом смысле спорт – не про рекорды, а про способность действовать системно.

2) Спорт как безопасная работа со стрессом.

Студенческая жизнь сочетает дедлайны, экзамены и социальное давление. Спорт выступает механизмом переключения и восстановления. Однако особенно важно, что он помогает не только «снять напряжение», но и учиться распознавать своё состояние и управлять им (темп, дыхание, восстановление, режим сна).

3) Спорт как социальная среда.

Для многих устойчивость занятиям придаёт не абстрактная польза, а люди: команда, партнёр, тренер, группа. Спорт создаёт «сеть» – знакомых, общие цели, поддержку, чувство принадлежности. Это важный ресурс адаптации в вузе, особенно для первокурсников и студентов, испытывающих сложности с включением в сообщество.

Таким образом, спорт ценен не только физическими результатами. Он формирует структуру повседневности, где здоровье становится не лозунгом, а следствием регулярных действий.

2. Почему студенты не вовлекаются: карта барьеров вместо «нет мотивации».

Фраза «студенты не мотивированы» слишком общая. Практически всегда за ней стоят конкретные препятствия. Для педагогического анализа удобно выделить четыре группы барьеров.

А) Барьер входа (слишком сложно начать).

Студент не знает, с чего стартовать, боится выглядеть слабым, не понимает правил секции, не уверен в форме, инвентаре, уровне подготовки.

Б) Барьер времени (кажется, что спорт «съедает» день).

При плотном расписании спорт воспринимается как роскошь. Часто проблема не в реальном отсутствии времени, а в том, что занятия не встроены в ритм.

В) Барьер смысла (неясно, зачем лично мне).

Польза «для здоровья» звучит абстрактно, особенно в 18-20 лет. Без связи с учебной работоспособностью, внешним самочувствием, социальной жизнью или личными целями спорт не становится значимым.

Г) Барьер опыта (негативный след от школы).

Если спорт ассоциируется с принуждением, нормативами и сравнением, студент избегает повторения этого сценария.

Именно работа с барьерами – ключ к вовлечению. Педагогическое решение должно отвечать не на вопрос «как заставить», а на вопрос «как сделать вход лёгким, продолжение осмысленным и занятие поддерживаемым».

3. Как вовлечь студентов: педагогическая модель «3 шага».

Для условий вуза хорошо работает модель, где вовлечение строится как последовательность: порог → смысл → поддержка.

Шаг 1. Снижение порога входа

Задача – убрать страх и неопределённость. Практические педагогические решения:

- формат «первые 20 минут»: короткие вводные занятия без оценивания и сравнения;
- маршруты для новичков (простые программы на 2–3 недели);
- прозрачная навигация: где секции, когда, кому писать, что взять;
- вариативность: силовые/игровые/функциональные/танцевальные форматы, чтобы студент мог выбрать «своё».

Снижение порога – это не упрощение спорта, а создание безопасного старта.

Шаг 2. Создание личного смысла

Мотивация укрепляется, когда студент видит, что спорт решает его задачу. Педагогически полезны:

- связывать спорт с работоспособностью («меньше устаю на парах», «легче концентрироваться»);
- вводить самонаблюдение (простые дневники самочувствия, сна, восстановления);
- делать акцент на прогрессе, а не на «нормативе» (личная динамика).

Тут важно: смысл не «внушается», он конструируется студентом через опыт, который грамотно организует преподаватель.

Шаг 3. Поддержка регулярности.

Большинство бросает не потому, что спорт «не нравится», а потому что исчезает режим. Поддержку регулярности обеспечивают:

- группы и мини-сообщества (приятнее пропускать одному, чем группе);
- партнёрство/наставничество («равный помогает равному»: старшекурсник – новичку);
- короткие циклы (например, 4 недели с понятной целью и итогом);
- событийность (внутривузовские лиги, челленджи, дружеские турниры).

– Регулярность – это педагогический продукт, а не «сила воли» студента.

Заключение. Спорт в жизни студента важен не только как средство физического развития, но как практика, формирующая саморегуляцию, устойчивость к стрессу и социальные связи. Для студентов ключевой проблемой становится не отсутствие знаний о пользе спорта, а наличие конкретных барьеров входа, времени, смысла и негативного опыта.

Теоретический анализ позволяет предложить педагогическую модель вовлечения студентов, основанную на трёх опорах: снижении порога входа, создании личностного смысла и поддержке регулярности через групповую динамику и короткие циклы активности. Такая логика переводит спорт из разряда «обязательной дисциплины» в разряд «присвоенной практики», что и является главным условием устойчивой вовлечённости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. – М.: Академия, 2020.
2. Бальсевич В.К. Спорт и личностное развитие. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Бондаревская Е.В. Ценностные ориентиры современного образования. – Ростов н/Д, 2018.
4. Виленский М.Я. Спортивная деятельность студентов как педагогическая проблема // Педагогика. – 2021.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2019.
6. Лубышева Л.И. Социальные функции спорта в образовательной среде // Теория и практика физической культуры. – 2022.
7. Маркова А.К. Мотивация деятельности личности. – М.: Просвещение, 2017.
8. Столяренко Л.Д. Педагогические аспекты воспитательной работы в вузе. – М.: Юрайт, 2021.
6. Лубышева Л.И. Физическая культура в системе образования // Теория и практика физической культуры. – 2022.
7. Маркова А.К. Мотивация и личностное развитие. – М.: Просвещение, 2017.
8. Столяренко Л.Д. Высшая школа как образовательная среда. – М.: Юрайт, 2021.

SPORTS AS A PRACTICE OF EVERYDAY CHOICE: WHY DOES A PERSON NEED IT AND HOW TO INVOLVE STUDENTS IN REGULAR EXERCISES PEDAGOGICALLY

MALTSEV Timur Olegovich

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Higher School of Physical Education and Life Safety

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

The article is devoted to sports as a sustainable life practice that affects a person's quality of life and their ability to self-organize. It examines the typical reasons for students' low involvement in sports activities and proposes a pedagogical model of involvement based on reducing entry barriers, creating personal meaning, and supporting group dynamics. The work is theoretical in nature and is based on the analysis of pedagogical approaches to motivation and the organization of the university's sports environment.

Keywords: sports, students, involvement, motivation, pedagogical design, educational environment, habit.