**ФУТБОЛ И СТУДЕНТЫ**

**Гарбуз Кристина Андреевна**

**Сачкова Анна Андреевна**

**Доскалинова Дилара Кайратовна**

**Шабарова Милана Маратовна**

Студенты

Научный руководитель: **Хасанов Руслан Темурович**

Ассистент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** в статье рассматривается польза от занятий футболом. Приведены результаты после занятий футболом среди студентов Оренбургского государственного медицинского университета. Раскрывается польза от занятий этим видом спорта и приобщения к ЗОЖ.

**Ключевые слова:** футбол, спорт, ЗОЖ, здоровье, физкультура, студенты.

**FOOTBALL AND STUDENTS**

**Garbuz Kristina Andreevna**

**Sachkova Anna Andreevna**

**Doskalinova Dilara Kayratovna**

**Shabarova Milana Maratovna**

Scientific adviser: **Hasanov Ruslan Temurovich**

**Abstract:** The article examines the benefits of playing football. The results are presented after football lessons among students of the Orenburg State Medical University. The benefits of practicing this kind of sport and familiarizing with HLS are revealed.

**Keywords:** football, sport, HLS, health, physical education, students.

Цель: данная статья создана для того, чтобы познакомить читателя со всеми положительными аспектами футбола. Какую пользу приносит данная физическая активность.

Задачи:

1. Изучить доступный материал по данному виду спорта.
2. Выяснить какой процент школьников и студентов вовлечены в данный вид спорта
3. Раскрыть пользу футбола

Метод исследований: опрос, анкетирование, анализ, сбор информации

Футбол - это один из самых популярных и захватывающих видов спорта во всем мире. И не удивительно, что он притягивает внимание и студентов, которые нередко становятся его самыми утонченными любителями и преданными болельщиками.

Для студентов, футбол - не просто игра. Это средство, позволяющее отдохнуть от интенсивной учебы, насладиться физической активностью и встретиться с друзьями. Он стимулирует развитие командного духа, соревновательности и физической подготовки, что помогает студентам развиваться как личности и стремиться к успеху.

Представим данные анкетирования студентов, занимающихся футболом в рамках программы формирования ЗОЖ.

Так, при ответе на вопрос «Является ли для Вас ЗОЖ базовой ценностью?» 68 % опрошенных ответили положительно, что говорит о правильных взглядах студентов.

По данным опроса, 76 % респондентов отвечают, что занятия футболом способствовали оздоровлению их образа жизни.

Иллюстрирует правильное влияние футбола на формирование ЗОЖ студентов то, что 16 % респондентов отказались от курения по причине активного образа жизни, а 31 % сократили употребление алкоголя.

Положительным педагогическим результатом, связанным с развитием здоровой направленности поведения студентов, можно выделить у 64 % опрошенных желание заниматься футболом после окончания вуза.

Было выявлено, что данный вид спорта способствует снижению психологического напряжения и эмоциональной усталости (на это указывают 76 % опрошенных).

При ответе на вопрос «Можете ли Вы сказать, что занятие футболом является для Вас способом самореализации?», 83 % опрошенных ответили положительно. Так же, по результатам исследования можно выделить, что основой самореализации личности через игру в футбол является удовлетворение потребности в причастности к группе, признании [3, 46 с].

По итогам опроса 74 % студентов отметили, что этот вид деятельности влияет на развитие личности.

Подводя итоги можно сказать, что доказана эффективность применения занятий футболом в образовательной программе вузов. Этот вид спорта положительно влияет на формирование и поддержание здорового образа жизни, устранение вредных привычек.

Студенческие футбольные команды являются отличным способом социализации и создания новых связей. Здесь студенты могут найти единомышленников, поделиться своим опытом и улучшить свои игровые навыки. Кроме того, соревнования между университетами и колледжами позволяют студентам проявить свои способности и выявить талантливых игроков для дальнейшей карьеры.

Футбол также помогает студентам развивать важные навыки вне игрового поля. Участие в тренировках и соревнованиях учит их быть дисциплинированными, управлять своим временем и стремиться к поставленным целям. Они узнают, что самоотверженное упражнение и усердная работа непременно приводят к улучшению навыков и достижению успеха.

Этот прекрасный вид спорта также обеспечивает студентам множество возможностей для отдыха и развлечения. Благодаря футболу, студенты могут посещать матчи своих любимых команд, взлетать на эмоциях вместе с толпой и ощущать единение и сопричастность к своей команде. Болеть за футбольную команду может быть настолько захватывающим, что студенты даже могут создавать специальные группы поддержки и устраивать фанатские акции и шествия.

Таким образом, футбол играет огромную роль в жизни студентов, помогая им развиваться, социализироваться и встречать новых друзей. Он стимулирует дух соревнования, навыки руководства и физическую активность. В конце концов, футбольная студенческая жизнь способствует формированию самых ярких и памятных моментов, которые останутся в их сердцах на всю жизнь.

**Список литературы**

1. Годик М.А., Скоморохов Е.В. Факторная структура специальной подго товленности футболистов //Теория и практика физической культуры. –2007.– №7.–С.14–16.

2. Блюдик B.C. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2005. – №8. – С.40–41.

3. Селуянов В.Н. Проблемы технической подготовки в футболе [текст]. Монография / Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Диас С, Ферейра М. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 104