

**Богуславський В. В.,**  
*завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки*  
*Дніпропетровського державного*  
*університету внутрішніх справ,*  
*кандидат юридичних наук, доцент (м. Дніпро)*

## **СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Boguslavsky V. V. Student sports as an important component of a healthy lifestyle*

**Keywords:** *students, sports, health*

Студентський спорт є надзвичайно важливою складовою здорового способу життя. Він допомагає зберегти фізичне та психічне здоров'я, підвищує енергетичний рівень та знижує стрес. Крім того, заняття спортом забезпечує здорове серце, регулює рівень цукру в крові, покращує дихання та зменшує ризик виникнення хвороб, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні захворювання.

Крім користі для здоров'я, студентський спорт також допомагає розвивати соціальні навички. Спілкування зі спортивними товаришами, участь у тренуваннях та змаганнях допомагають розвивати комунікативні та лідерські вміння, навчаються співпрацювати та розв'язувати конфлікти. Важливим є те, що заняття спортом може бути чудовим засобом для підтримки розкладу та організації часу. Регулярні тренування та змагання допомагають створити стійкість та дисципліну, що може бути корисним в навчанні та інших сферах життя.

Крім того, студентський спорт може допомогти зберегти мотивацію та ентузіазм у навчанні. Регулярні тренування та змагання допомагають студентам знайти баланс між навчанням та відпочинком, а також допомагають відповідати на студентські виклики, такі як навчання, робота та соціальні зобов'язання. Студентський спорт може також забезпечити можливість побачити світ та зустріти нових людей. Участь у змаганнях та турнірах може дати можливість відвідати нові місця та дізнатися про різні культури [1].

Наукові дослідження підтверджують важливість студентського спорту для здоров'я та благополуччя. Наприклад, дослідження показали, що регулярна фізична активність може знижувати ризик виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та ожиріння. Крім того, студентський спорт може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Наприклад, заняття спортом може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій [2]. Дослідження також показали, що регулярна фізична активність може допомогти зменшити симптоми депресії та тривоги. Дослідження також доводять, що студентський спорт може мати позитивний вплив на академічну успішність. Наприклад, студенти, які регулярно займаються спортом, можуть

мати кращу концентрацію та зосередженість під час навчання, а також бути більш організованими та дисциплінованими. Наукові дослідження підтверджують важливість студентського спорту для здоров'я та благополуччя, як фізичного, так і психічного. Крім того, вони також показують, що студентський спорт може мати позитивний вплив на академічну успішність та соціальну адаптацію [3].

Отже, наукові дослідження підтверджують, що заняття спортом та здорове харчування є незамінними складовими здорового способу життя студентської молоді. Вони допомагають забезпечити оптимальну фізичну форму, знизити ризик виникнення хвороб та покращити психічне здоров'я. Тому рекомендується студентам регулярно займатися спортом та дотримуватися здорової дієти, щоб забезпечити своє благополуччя та успіх у навчанні.

Більше того, студентський спорт є незамінною складовою здорового способу життя, допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я, розвивати соціальні навички та організовувати час. Рекомендується кожному студенту знайти для себе спортивну діяльність, яка відповідає його інтересам та можливостям.

#### **Список використаних джерел:**

1. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 356 с.
2. Скрипченко І. Т., Ластовкін В. А., Рожеченко В. М. Прояв різних форм агресивності як властивості особистості майбутнього охоронця на практичних заняттях у ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*: зб. наук. пр. за матер. XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна В. П. (м. Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків: ХНУВС, 2021. С. 126-132.
3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.