

*Антоненко М.Н.,  
ст. преподаватель*

*Зотин В.В.,  
ст. преподаватель*

*Иванова Ф.А.  
Студентка*

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени  
академика М. Ф. Решетнёва*

*СибГАУ*

*Россия, г. Красноярск*

## **РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** В данной статье рассмотрено насколько студенту важен спорт.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, физвоспитание , польза уроков физической культурой*

***Annotation:** This article examines the extent to which a sport is important to a student.*

***Keywords:** Sport, health, physical education, the benefits of physical education lessons*

Цели у каждого человека в жизни свои, чтобы их успешно осуществлять – необходимо в первую очередь хорошее здоровье. Оно, как правило, обеспечивает выносливость организма, адаптацию к меняющимся условиям внешней среды. Будь то увеличение нагрузки учебных заведений, на предприятии и в быту. Поэтому, чтобы успешно справляться с ежедневными заданиями, которые ставит перед нами жизнь, мы должны заботиться о своем здоровье и укреплять свой организм.

С актуальностью данной темы спорить не стоит, т.к. здоровые люди могут принести наибольшую пользу, как на предприятиях, так и в быту. Да и сам человек будет чувствовать себя в этом состоянии гораздо лучше .

Так как студенты в скором времени будут устраиваться на работу они должны подумать и над своим здоровьем, так как работникам в первую очередь нужны здоровые и физически выносливые люди.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта:

- 1) студент может свободно и доступно заниматься спортом в определенные часы учебных занятий по дисциплине «физическая культура»
- 2) состоять в различных секциях и участвовать во внутри и вне-вузовских соревнованиях
- 3) различные категории спорта начиная с настольного тенниса заканчивая бегом на лыжах

Это вся система дает каждому из студентов возможность сначала познакомиться, а уже потом выбрать тот вид спорта которым он бы предпочел заниматься на занятиях по физической культуре.

Немаловажной частью физического воспитания студентов является спорт в свободное время. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное от учебы время студенты могут посещать спорт залы, заниматься йогой, спортивными танцами, увлечься скандинавской ходьбой, а в зимнее время можно ходить на каток. В вузах так же есть свои секции в которые каждый студент может записаться. Данные секции финансируются администрацией вуза, спонсорами и коммерческими структурами, так что студенту не придется за них платить. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступает спортивный клуб, кафедра физического воспитания.

Существуют такие виды занятий как:

- 1) футбол;
- 2) волейбол;
- 3) баскетбол;
- 4) настольный теннис;
- 5) аэробика;
- 6) легкая атлетика;
- 7) танцы
- 8) плавание
- 9) шейпинг

Во всех вузах к обязательным общим предметам относится физкультура, причем занятия проходят в полноценном объеме, студенты сдают нормативы, получают зачеты за каждый семестр вплоть до окончания третьего или четвертого курса.

В вузе физкультура необходима, чтобы поменять род деятельности с интеллектуального на физический. Это позволит с новыми силами взяться за учебу после перерыва.

Непрерывное сидение за учебниками влияет на осанку, позвоночник и скелет в целом. Для тех, у кого развился сколиоз позвоночника, рекомендуется ЛФК. Секция лечебной физкультуры в вузе востребована, поэтому нужно постараться записаться в нее заранее.

Физкультура в вузе – это еще и возможность проявить себя и добавить баллов в свое портфолио студента за спортивные достижения. В престижных вузах есть команды по футболу, волейболу, теннисные клубы и другие секции

Если у студента есть противопоказания к занятию спортом, ему необходимо предоставить справку, и заниматься физкультурой в вузе ему не придется. Для получения зачета потребуются принести реферат или курсовую.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗов и несформировавшиеся потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать данное направление в ВУЗах. В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества.

### **Библиографический список**

1. Зотин В.В., Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении // сб. тр. международной науч. практ. конф. "Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее". - Курган, 2014. - С.45-47
2. Зотин В.В., Антоненко М.Н., Озорнина О.А. Физическая культура и здоровьесберегающая деятельность студентов в вузе // сб. тр. международной науч. практ. конф. "Педагогика и психология: перспективы развития". - Чебоксары, 2017. - С.119-121
3. Ильинич. В.И. - Изд. «Москва - Высшая школа - 2007 г.» «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

4. Полиевский С.П. - «Физическое воспитание учащейся молодежи». Изд. «Москва - Медицина - 2012 г.»
5. Полиевский. С.П., Старцева И.Д. - «Физкультура и профессия». Изд. «Москва - Физкультура и спорт - 2012 г.»