

*Автор:*

*Завгороднева Дарья Викторовна*

студентка

*Научный руководитель:*

*Сафонова Оксана Александровна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный

архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

## **ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* статья посвящена значению спорта для студентов во внеурочное время. Раскрыты основные причины, почему студенты не занимаются спортом, а также влияние спорта на учебный процесс.

*Ключевые слова:* студент, спорт, физическое воспитание, здоровье.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды [1].

Посредством занятия спортом происходит физическое развитие человека, укрепляется здоровье, улучшается интеллектуальная деятельность студента. Физические нагрузки в должной мере и правильном подходе укрепляет здоровье, благоприятно влияет на интеллектуальную деятельность, улучшается общее состояние организма – именно здоровый человек приносит больше пользы в социуме и на работе. Спорт выступает в жизни студентов как средство активного развития их профессиональных и индивидуальных качеств, а также воспитывает их дух в коллективе и взаимопомощь.

С помощью физических упражнений люди готовятся к жизни и труду, происходит физическое воспитание молодых людей, в этом значимость дисциплины физической культуры и спорта. Физическая культура является одним из средств

поднятия и поддержания иммунитета, средством повышения работоспособности и выносливости.

В условиях развития технологий студенты в XXI веке все меньше уделяют внимание спорту. Большинству интереснее компьютерные игры. Также нельзя не отметить загруженность в вузе, отсутствие свободного времени у студентов, т. к. большинство из них успевают работать после учебных занятий. Большая часть студентов, поступивших в вуз, уже достигли 18 лет и считают себя самостоятельными, так как в силу закона они являются полностью дееспособными. У студентов появляются новые друзья новые интересы, у некоторых появляется разгульный образ жизни и спорт уходит на второй план иди же о нем полностью забывают. Студенты часто не соблюдают режим труда и отдыха.

В настоящее время, если исходить из статистики различных опросов, спортом больше увлечена мужская половина населения [2].

В школе дети и подростки более часто занимаются спортом, причины этого могут быть самыми разными: контроль родителей, больше свободного времени. Став студентом люди чувствуют себя более свободными и не находятся на таком жестком контроле родителей, и постепенно их страсть к спорту уменьшается, профессиональные спортсмены бросают свое увлечение. Поступив в высшее учебное заведение, они относят на второй план спорт (раньше ни видели себя преуспевающими в этом спорте и возможно хотели связать с этим жизнь), в связи с приобретением новой профессии.

Еще одной причиной, почему студенты мало занимаются спортом, является то, что они стесняются находиться в зале среди большого количества людей и выглядеть плохо на их фоне. Некоторые решают эту проблему тем, что берут с собой друга или подругу, держаться вместе и им менее страшно находиться в спортзале или на тренировке. Также незнание, какие упражнения выполнять в спортзале и как выполнять на определенном тренажере, отталкивают студентов, так как занятия с персональным тренером стоят дорого, и не каждый студент может себе это позволить. Студент, который решил заняться спортом не хочет глупо выглядеть на глазах сверстников, которые сильно преуспевают в том или

ином спорте, например в баскетболе молодой человек не знает правил игры и не обладает хорошей сноровкой.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [3].

### ***Список литературы***

1. Кузнецов В. Теория и история физической культуры: Учебник / В. Кузнецов, Г. Колодницкий. – М.: КноРус, 2018. – С. 448.
2. Соловьев Р.Ю. Международный педагогический портал «Спорт в жизни студента» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/>
3. Жигарева О.Е. Повышение эффективности физической подготовки студентов: Учебное пособие. – М.: Прометей, 2018. – С. 94.