УДК 796

**Влияние физической культуры на жизнь студентов**

**Данилов Вадим Александрович** – преподаватель Казанского (Приволжского) федерального университета.

**Безбородова Анастасия Евгеньевна** – студентка Института цифровых технологий и экономики Казанского государственного энергетического университета.

Аннотация: Данная статья показывает необходимость занятия спортом или физической культурой студентов высших учебных заведений. В статье будет рассмотрено: влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья студентов и ее значимость в программе общего обучения внутри учебного заведения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студент.

Современные и важные, по мнению большинства, жизненные процессы приобретают особую актуальность, отодвигая на второй план значимость физического воспитания, особенно это касается студенческой жизни, когда с утра и до поздней ночи студенты заняты учебой, работой и прочими делами, которые губительно сказываются на их здоровье. На первый взгляд, данная проблема может показаться не столь глобальной, однако нейтральное отношение к данной проблеме может отрицательно сказаться на целом поколении. Таким образом, чем раньше студенты осмыслят значимость и положительное влияние физической культуры и спорта на повседневную жизнь, тем быстрее они осознают, что их здоровье в их руках.

Физическая культура благотворно влияет на все системы организма: повышает работоспособность, жизнедеятельность двигательного аппарата, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердце и все здоровье в целом.

Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются своей стойкостью, активностью в повседневной жизни, хорошей умственной деятельностью, выдержкой, способностью управлять своими действиями и эмоциональным состоянием. У таких студентов вырабатывается стрессоустойчивость, уверенность и улучшается самочувствие. Также, студенты, занимающиеся спортом более трудолюбивые, целеустремленные и решительные. Так физическая культура подготавливает молодежь к трудовой и социальной деятельности.

Кроме того, в России активно развивается спортивная индустрия. Строятся спортивные площадки, стадионы, арены, открываются спортивные школы. Рекламируются тренажерные залы, профессиональный спорт и прочее. Большинство матчей, соревнований и состязаний транслируются по телевизору и интернету. Таким образом, реклама в СМИ способствует привлечению молодого поколения к занятию физической культурой, в том числе и студентов.

Не стоит забывать и про студентов с ограниченными возможностями или относящихся к определенной группе здоровья. Как правило, такие студенты меньше заинтересованы в занятии спортом. К ним нужен особый подход и программы тренировок, а также мотивация. При низком уровне здоровья, у таких студентов физкультура должна проходить под специальным надзором, так как повышается риск получения травм или ухудшение общего состояния учащегося. Также необходимо соблюдать отказ от вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, быстрые перекусы, нарушенный режим сна.

Для того чтобы такие студенты безопасно для своего здоровья занимались спортом, разработана специальная методика Г. Л. Апанасенко по индивидуальному обучению, на основе проверочных показателей, которые студенты сдают перед началом года. На основе этих показателей выстраивается особая программа тренировок и нагрузок, рассчитанных на весь год, чтобы студент за это время укрепил свое здоровье и повысил свои нормативные показатели.

Заключение: Физическая культура и спорт – очень важная и нужная сторона жизни студентов, которая влияет на оздоровление организма, повышение работоспособности, умственной и физической деятельности, улучшение обмена веществ и снижение стресса, что весьма актуально для студентов.

Список литературы

1. Чекунова А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов "Научный Аспект" №1. - 2017 том 2, С. 138-147.

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2012. 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту). ISBN 978-5-00046-122-8.

3. Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». -2017. -No 1 (4). -С. 65-72