**Влияние физической культуры на жизнь студентов.**

**УДК Хагай В. С.**

Кандидат педагогических наук, Профессор,

Специалист по физической подготовке и спорту, преподаватель физической подготовки

ГБОУ ВО СГПИ

**Климова И.А.**

Студентка ГБОУ ВО СГПИ

**Аннотация:** Данная статья показывает важную роль занятий спортом или физической культурой для 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, спорт.

**The influence of physical culture on the life of students.**

**Hagai V. S.**

Candidate of Pedagogical Sciences, Professor,

Specialist in physical training and sports, teacher of physical training

**Klimova I.A.**

Student of GBOU VO SSPI

**Abstract:** This article shows the important role of sports or physical education for students of higher educational institutions. The article will consider: the influence of physical culture and sports on the general health of students and its significance in the general education program within the educational institution.

**Key words:** Physical education, health, student, sports.

 и , по мнению , процессы актуальность, на план воспитания, это студенческой , с утра и до студенты , работой и , которые на их здоровье. На , данная показаться не , однако к данной отрицательно на поколении. , чем раньше значимость и физической и на повседневную , тем они осознают, что их в их .

Физическая влияет на все : повышает , двигательного , обменные в , укрепляет и все в целом.

, физкультурой и , своей , в повседневной , умственной , , способностью действиями и . У таких стрессоустойчивость, и самочувствие. , , занимающиеся трудолюбивые, и . Так физическая молодежь к и деятельности.

 , в России спортивная . спортивные , , арены, школы. залы, и прочее. , соревнований и по телевизору и . образом, в СМИ привлечению к занятию , в том числе и .

Не забывать и про с возможностями или к группе . Как , такие заинтересованы в . К ним нужен и программы , а мотивация. При здоровья, у физкультура под специальным , так как риск или ухудшение учащегося. соблюдать от привычек, как: , алкоголь, , нарушенный 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.