

**Ворошилова Алина Андреевна**

студентка

**Соболь Александра Александровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация:* в данной статье речь идёт о формировании здорового образа жизни среди обучающихся, посредством занятий по физической культуре. Авторы приходят к выводу, что физическая культура занимает важное место в жизни человека.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, физическая культура, совершенствование, здоровье.

Здоровый образ жизни и физическая активность включают в себя утреннюю зарядку, физкультуру и ходьбу. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, физкультура и спорт должны стать неотъемлемым правилом в их жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями, как многочисленные спортивные залы и фитнес-центры. Они предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице, и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах.

Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни, средствами физической культуры человека, являются быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья. Организм человека при выполнении физиче-

ских упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями – укрепляется мышечная система, активизируется работа все органов и систем, повышается подвижность процессов.

Таким образом, формирование здорового образа жизни очень полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

– воспитательный – состоящий в воспитании у детей бережного отношения к себе и своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии;

– обучающий – состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, методам его реализации, в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

– оздоровительный – состоящий в профилактике распространенных заболеваний, улучшении необходимых качеств, как спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Методика проведения занятий с элементами ритмической гимнастики – оптимальное чередование нагрузки и отдыха, правильное дозирование нагрузки – обязательное условие каждого урока физической культуры.

Эффективность проведения прыжков со скакалкой – иметь сильные, стройные, красивые ноги. Скакалка на уроках физической культуры служит отличным простейшим спортивным инвентарем.

Формирование осанки на уроках – хорошее физическое развитие и полноценное здоровье. Сохранение правильной осанки, обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

Цели проведения уроков здоровья.

1. Укрепление физического и психического здоровья.

2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой. Формирование привычки к выполнению физических упражнений, укрепляющих здоровье и психику.

3. Формирование культуры двигательной активности. Воспитание нравственной культуры, интереса к истории спорта, желания побеждать в себе свои отрицательные привычки и недуги.

Основной целью физического воспитания является воспитание гармоничной личности со здоровым телом, высокоразвитыми интеллектом, нравственными и эстетическими чувствами.

Физическая культура как социальное явление исторически занимает важное место в жизни человека. Сегодня в нашей стране формируется новая система физического воспитания, основанная на идее о важности физической культуры для гармоничного развития личности, формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья. Физическая культура рассматривается как важная часть государственной программы по укреплению здоровья, оздоровлению населения и формированию здорового образа жизни.

### *Список литературы*

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3.-1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

5. Цыганкова В.О. Координационные способности в тхэквондо / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей. – Краснодар, 2020. – С. 443–453.

6. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

7. Чапурко Т.М. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т.М. Чапурко, В.О. Великая, Д.В. Сухова [и др.] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252–1272.