

*Безиева Разита Ахмедовна*

студентка

*Морозова Юлия Юрьевна*

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация: 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. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. По мнению авторов, здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.*

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

Как мы знаем, под здоровым образом жизни подразумевается сформировавшийся временем, практикой норм различные правила жизнедеятельности, которые направлены на то, чтобы человек постоянно трудился, вел активный образ жизни и правильно расходовал свои силы в процессе как общественной, так и профессиональной деятельности. А, так же умел правильно восстанавливать свои силы, духовно обогащаться, совершенствовать свои физические способности, самостоятельно укреплять свое здоровье.

Важным и абсолютно обязательным условием естественного и нормального здорового образа студента – это добровольный отказ от всех вредных привычек

(под вредными привычками подразумевается курение, наркомания, пьянство и т. д.). Здоровый образ жизни – это отличительная черта человеческой цивилизации. Здоровый образ жизни всегда помогал, помогает и будет помогать человеку в следующем:

- 1) учебе и труде,
- 2) преобразование мира;
- 3) укрепление своего организма;
- 4) совершенствование своих физических качеств и способностей.

Необходимо отметить, что когда мы говорим о здоровом образе жизни, то мы подразумеваем о жизнедеятельности всего общества (класса, социальной группы, индивида и т. д.). Человек – существо социальное, а его социальная деятельность является определяющей в его жизни, то все биологические системы человека были перенацелены в основном на то, чтобы человек преуспевал в социальной жизни (созидал, творил, преобразовывал, совершенствовал и т. д.), чтобы он высокоэффективно учился и трудился. Как мы знаем, решающую роль в ЗОЖ играет здоровье.

Дефиниция «здоровье» – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Важнейшей ценностью жизни является здоровье человека.

Так как его нельзя ни купить, ни приобрести, его нужно берегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Это зависит от многих факторов. Существует мнение, что здоровье народа складывается:

- 1) 50% определяется образом жизни;
- 2) 20% – экологическими;
- 3) 20% – биологическими (наследственными) факторами;
- 4) 10% – медициной.

Можно сделать вывод, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья.

Основная направленность ЗОЖ в занятое время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение

домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т. д. – вот основные составляющие вне учебного (занятого) времени. Вовне учебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. В это время совершенно отчетливо видно проявление и восстановительно-оздоровительной, и развивающе-поддерживающей структурных групп ЗОЖ.

Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени.

Необходимо повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни среди студентов. Нам представляется, что решение этой проблемы в вузах РФ должно осуществляться по следующим трем направлениям: по линии более обоснованного, более уточненного, более целенаправленного ведения всего учебного процесса по физической культуре среди студенчества.

Мы абсолютно убеждены в том, что спорт высших достижений и ЗОЖ не только просто совместимы, но и неотделимы друг от друга.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта «в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации».

### ***Список литературы***

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый\\_образ\\_жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни)
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stanzdorovei.ru/zdorovii-образ/kak-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni.html>

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.healthy-info.ru/stati/zdorovyij-obraz-zhizni>

4. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xreferat.com/103/2543-1-zdorovyiy-obraz-zhizni.html> (дата обращения: 22.05.2018).