

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) укреплении своего организм;
- 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 оберегать 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. Вне учебного времени 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
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/kak-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni.html>

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

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