

**Захаров Николай Евгеньевич**

студент

**Соболь Юлия Владимировна**

старший преподаватель

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

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в статье проанализированы особенности, которые касаются здорового образа жизни, представленного в качестве специального средства укрепления индивидуального здоровья студента. Авторы обращают особое внимание на формирование культуры здорового образа жизни общества, а также учебной деятельности. При изучении данной тематики была проанализирована современная научная литература. В заключение авторами сформулированы основные выводы относительно изученного материала.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровый образ жизни, физические упражнения, физическая культура.*

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения психических и физиологических процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

В настоящее время достаточно сложно представить себе обыденную жизнь без каких-либо физических занятий, направленных хотя бы на восстановления здоровья человека и поддержания этого самого здоровья на стабильно хорошем или хотя бы приемлемом уровне. На основании изложенных выше фактов,

можно с уверенностью сказать о том, что современные студенты и в целом молодежь нуждается в социализации и приобщению к здоровому образу жизни, а также нормальному физическому воспитанию. Таким образом, можно с уверенностью сказать о том, что поднятая в настоящем исследовании тематика действительно является актуальной и серьезной в настоящее время. Поэтому необходимо обратить внимание на основы физического воспитания для современной молодежи.

В целях формирования наиболее полного и содержательного представления о том, что является предметом настоящей научной статьи необходимо сформировать четкое представление о том, что из себя представляет физическая подготовка и физическая культура в понятии современных специалистов. Итак, под физической подготовкой необходимо понимать ни что иное как длительный процесс воспитания различного рода физических качеств, а также восстановления двигательных функций человека, включая занятия базовыми упражнениями, в целях физического укрепления здоровья человека. По мнению подавляющего числа специалистов, в теоретическом смысле, под физической культурой выступает процесс воспитания физических качеств человека, что отвечает базовым целям и задачам физической культуры, представленной в качестве отдельно взятой дисциплины в рамках предоставления студенту высшего образования.

По нашему мнению, необходимо учитывать тот факт, что физическая культура является своего рода педагогическим процессом, которым подразумевает под собой постепенное формирование культуры каждой отдельной личности, в области его физической составляющей. Так, на основании представленной точки зрения, необходимо сформировать определенные цели, которые стоят перед физической культурой, представленной в качестве учебной дисциплины в высших учебных заведениях. Так, к наиболее основным и приоритетным целям необходимо отнести, следующее:

1) сформировать сознание в молодом человеке, которое будет основываться на необходимости спорта и физических упражнений в жизни каждого человека;

2) сформировать базис, который заключается в подготовке студента к физическим упражнениям. То есть, необходимо не сразу приступать к выполнению серьезных задач и физических упражнений, а сначала выявить физические преимущества в каждом отдельном студенте, и ставить приоритет именно на них;

3) сформировать здоровую и молодую нацию, которая не перестанет заниматься спортом после окончания обучения, а наоборот продолжит и приумножит свои личные спортивные достижения.

Психологическое здоровье молодежи обладает определенными специфическими аспектами, которые необходимо учитывать при определении сущности данного понятия. Так, в первую очередь следует сказать о том, что психологическое здоровье молодежи и, в частности, формирование данного здоровья напрямую зависит от процесса социализации молодого человека. То есть, речь идет о том, что психологическое здоровье данной категории населения формируется за счет целой совокупности различных факторов, в качестве которых может выступать корректное формирование картины мира и происходящих вокруг человека событий, формирование позитивного самосознания и определения своего места в социуме, наиболее продуктивная социализация, представленная в виде получение различного социального опыта и навыков в рамках собственной жизнедеятельности.

На основании изложенного можно сформулировать несколько выводов относительно изученного в настоящей научной работе материала. Так, физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов. В основе здорового образа жизни лежит правильная организация жизнедеятельности, предполагающая разумное чередование основных элементов: работы, отдыха, питания и сна.

Важное значение для жизнедеятельности человека имеют качество и продолжительность сна. Быстрому засыпанию, спокойному и глубокому сну способствуют постоянное время отхода ко сну, прогулки на свежем воздухе, ужин за 2–3 часа до сна, свежий воздух, комфортная температура, чистота и тишина в спальном помещении.

### ***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: сборник материалов 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 по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.
5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.

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 по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – 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.