



УДК 5527

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**Жданов Максим Дмитриевич**

студент II курса

Филюшкина Елена Геннадьевна

доцент

Самарский государственный университет, г. Самара

Аннотация. Важность физической культуры в жизни молодежи. Пагубное влияние вредных привычек. Здоровье – залог успеха.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, молодежь, спорт, личность

Состояние здоровья молодежи нашей страны – очень важная составляющая здорового потенциала всей нации. Все потому, что молодежь – это не только наше будущее, она наша надежда и опора. И это значит, необходимо сохранять и развивать ее здоровье. Наиболее значимым является формирование у российской молодежи здорового образа жизни. Здоровье – самый ценное, что есть у каждого человека. Именно благодаря ему мы сможем как реализовать свои планы, так и преодолеть трудности, которые нередко возникают на нашем жизненном пути. Здоровье – важная потребность человека. Она определяет работоспособность человека и обеспечивает гармоничное развитие личности. Уже с самого раннего детства необходимо вести активный образ жизни: закаляться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, вести активный образ и правильно питаться. Для поддержания здоровья необходимо отказаться от таких вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотики. Отсутствие вредных привычек и постоянное поддержание здорового образа жизни – это самое важное условие естественного и нормального образа жизни. Здоровый образ жизни помогает человеку и учиться, и работать, и творить. Здоровый человек – счастливый человек. Физическая культура – один из важных компонентов здорового образа жизни. Кроме того, физическая культура – это составная часть общечеловеческой культуры. Она удовлетворяет социальные потребности человека и служит одной из форм самовыражения личности через активную полезную деятельность. В основе физической культуры лежит целесообразная двигательная деятельность в виде физических упражнений, которые способствуют к формированию умений и навыков для трудовой деятельности, а также повышению работоспособности и оптимизации состояния здоровья. Физическая культура необходима для улучшения физической активности людей, для формирования здорового образа жизни, да и в целом, для физического развития. Физическая культура решает проблему здоровья в воспитании подрастающего поколения. Она является



основой для разностороннего развития личности и требует особого внимания. Очень важно приобщить всех членов общества к ценностям физической культуры. Занятия спортом положительно влияют не только на здоровье и физическое развитие человека, но и на хорошую успеваемость учащихся. Однако, если правильно организовать занятия спортом, то это не только положительно повлияет на адаптационные возможности, но и способствует повышению качественных показателей в периоды обучения. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основой являются систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических возможностей молодежи, сохранению, а также усилению профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения. Ученые разных областей науки, которые исследуют проблему физической культуры, неоднократно подчеркивали, что как процесс она все больше становится необходимой и первостепенной частью общего развития и формирования личности в процессе личностного развития: С.М. Ахметов, С.Ф. Евтушенко, О.Н. Голубева. Физическая культура и спорт всегда высоко ценились в нашем обществе. В настоящее время наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни у россиян становятся все более актуальными. Регулярные занятия физкультурой, рационально включенные в режим труда и отдыха, способствуют не только оздоровлению, но и значительно повышают эффективность учебной деятельности. Возможности физической культуры настолько велики, что могут стать основой для решения самых сложных проблем нашей жизни. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура как педагогическая дисциплина в едином целостном процессе высшего учебного заведения имеет большой потенциал для развития личности, саморазвития и самосовершенствования. И этот огромный потенциал физической культуры и спорта можно и нужно использовать на благо процветания России.

Список использованной литературы:

1. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры.-2011.
2. Большой энциклопедический словарь. - М., 1996.
3. Зотова Ф. Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. -2007.
4. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны / С.В. Бирюков // Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции, Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г. - М., 2006.