

2. Барденштейн, Л.М. Алкоголизм и наркомания: вопрос национальной безопасности / Л.М. Барденштейн. – Российский медицинский журнал. – 2013. – № 4. – С. 3.

3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2018. – 224 с.

DOI 10.51980/2021_16_295

А.С. Романченко, М.Н. Григорян

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Здоровье – важнейшая составляющая жизнедеятельности каждого человека. Именно оно обеспечивает возможность ежедневно осуществлять задуманные планы, достигать намеченных целей, нормально функционировать на физиологическом уровне. И основная задача человека – забота о своем здоровье, которая обеспечит полноценную активную жизнь и в качестве награды приведет к росту ее продолжительности.

К сожалению, многие люди беспечно относятся к своему здоровью, не соблюдают нормы здорового образа жизни. Нередко это происходит по обыкновенному незнанию. Речь о выстраивании правильного режима и рациона питания и регулярной двигательной активности. Так, неправильное питание может привести к таким заболеваниям, как гастрит, язва желудка, ожирение. Последствия же малоподвижного образа жизни – возникновение проблем с сердечно-сосудистой системой, диабета, преждевременного старения организма и др. Все это усугубляется наличием вредных привычек – курения и пристрастия к употреблению алкоголя. Также человек непрерывно испытывает на себе негативное воздействие окружающей среды, особенно в мегаполисах и промышленных городах, которым присущи загрязненная атмосфера, отсутствие чистой воды, а ускоренный городской темп жизни регулярно приводит к переживанию стресса, состоянию апатии, нервным срывам. В совокупности перечисленное отбивает какое-либо желание заниматься собой, своим здоровьем.

И студенты не являются исключением. Многие из них ведут малоподвижный образ жизни, посвящая основную часть времени процессу обучению, а некоторые и работе. Именно поэтому занятия физической культурой столь значимы как в вузе, так и на самостоятельной основе во внеучебное время. Они должны стать неотъемлемой частью их жизни в стремлении активного проявления себя в ней и во избежание возможных в последующем проблем со здоровьем.

Основы здорового образа жизни студентов закладываются в процессе физического воспитания в вузе, доминирующей составляющей которого являются физические упражнения. При регулярном их выполнении они оказывают положительное, тонизирующее воздействие на состояние организма, стимулируя процессы обмена веществ, укрепляя иммунную систему и повышая тем самым ее устойчивость к различного рода заболеваниям, а также благотворно влияя на психоэмоциональную сферу человека благодаря антистрессовому эффекту. Помимо этого, физические упражнения развивают такие общефизические качества, как сила, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

Занятия физической культурой и спортом участвуют в формировании личности студента, проявляя в нем качества самостоятельности, инициативности, умение брать на себя ответственность и принимать волевые решения, воспитывая в нем самоконтроль и критическое отношение к собственным поступкам.

Профессиональная деятельность будущих специалистов предполагает как интеллектуальную, так и физическую подготовку, а именно наличие оптимальной физической формы и крепкого здоровья, которые вырабатываются в процессе занятия физической культурой и спортом. Программы физического воспитания студентов в вузе создают для этого хорошую основу благодаря рациональному выстраиванию сетки занятий, их содержания, использованию естественных сил природы в качестве закаляющего фактора, а также работе спортивных секций и регулярно организуемым спортивными мероприятиям. Все это способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании. Молодые люди в свободное время охотнее начинают посещать тренажерные залы, бассейны, выезжать на природу со своими близкими, делать физическую зарядку по утрам и т.д.

Все люди мечтают о том, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь, и для этого необходимы крепкое здоровье и силы. Зачастую неправильный образ жизни приводит к стрессам, нервным расстройствам, а в последующем – к соматическим заболеваниям. Исходя из этого каждый молодой человек пусть иногда, но должен задаваться вопросом: а все ли я делаю сейчас для сохранения своего здоровья?