

достижений спортсмена, получение знаний в области спортивной деятельности.

В заключение можно отметить, что вышеперечисленные компоненты спортивного воспитания способствуют формированию спортивной культуры личности, что позволяет студентам, обучающимся в СибЮИ МВД России, уверенно чувствовать себя в различных ситуациях, сохраняя собственную жизненную позицию.

### **Библиографический список**

1. Ендальцев, Б.В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б.В. Ендальцев. – СПб.: МОРФ, 2008. – 198 с.

2. Оплетин, А.А. Компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А.А. Оплетин // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 10.

3. Максачук, Е.П. Воспитание формирования личности юных спортсменов / Е.П. Максачук // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10.

4. Филиппович, В.А. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности : монография / В.А. Филиппович, Е.В. Панов. – Красноярск : СибЮИ ФСКН России, 2012.

*Д.В. Шаройко, К.Н. Степанова, О.В. Кадач*

### **ПОДДЕРЖАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Физическая культура и здоровый образ жизни положительно влияют на здоровье организма, повышают иммунитет и укрепляют нервную систему. Внешние факторы, такие как плохая экология и вирусы, ослабевают здоровье человека, что приводит к утомляемости и различным заболеваниям. В нашем мире очень важно укреплять иммунитет и защитные силы организма, разумеется, не только физической культурой, но и другими способами, такими как правильное питание, профилактические мероприятия и отдых.

На сегодняшний день стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе неблагоприятные воздействия различного характера, что сказывается на его психологическом состоянии и уровне здоровья, появляются острые и хронические за-

болевания. [1] Большинство людей страдают заболеваниями, связанными с избыточным весом, что не так опасно для подростков, нежели для людей в возрасте от 45 лет, когда уменьшается уровень двигательной активности, ухудшается обменный процесс. Ожирение ведет к многим заболеваниям, таким как остеохондроз, плохая подвижность суставов и позвоночника, риск сердечных и сосудистых патологий.

Здоровье относится к универсальному, имеющему и материальный и духовный аспекты феномену. Н.А. Добролюбов отмечал, что болезни и патологические расстройства не дают человеку «возможности исполнять своего назначения» и совершать «возвышенную духовную деятельность». Сейчас становится все понятнее, что болезни современного человека обусловлены прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. [2]

Формирование здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь, в зависимости от вашего организма. Основные правила здорового образа жизни – это отказаться от вредных привычек, самое важное правило – не пить, не курить, не употреблять наркотики. Стоит правильно питаться, больше есть овощей, пища должна быть натуральной, богатой витаминами, макро- и микроэлементами, выезжать на природу, дышать свежим воздухом, настроить режим сна и быть в хорошем настроении.

Также укреплять здоровье можно с помощью закаливания, которое приемлемо для любого человека. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой. [3]

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, легких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани. [4]

Есть эффективные способы сформировать здоровый образ жизни:

- сформировать привычку правильно питаться, отказаться от чрезмерного употребления соли, сахара, животного жира, это приведет к поддержанию нормального веса;

- сформировать активную жизнь, то есть больше двигаться, делать по утрам зарядку, больше бегать на свежем воздухе и заниматься спортом;

- поддерживать психическое уравнивание, настраивать себя на оптимизм, регулировать эмоции, не срываться из-за пустяков.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Занятия спортом являются лучшим средством здорового образа жизни для человека, спорт повышает тонус, хорошее настроение, иммунитет, делает жизнь ярче, формирует красивое тело, но, к сожалению, не все это понимают. Жаль, что не все люди ведут здоровый образ жизни, ведь как говорится «В здоровом теле – здоровый дух».

#### **Библиографический список**

1. Актуальные проблемы физической культуры. – URL: [http://studopedia.ru/4\\_119377\\_aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-sovremennogo-obshchestva.html](http://studopedia.ru/4_119377_aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-sovremennogo-obshchestva.html)

2. Тихомирова, И.А. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / И.А. Тихомирова. – URL: <https://infourok.ru/>

3. Здоровая Планета. – URL: <http://zdorovajaplaneta.ru/>

*А.Р. Шакиров, В.В. Денискин, А.А. Кужлева*

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-КУРСАНТОВ**

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиях труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень