**Реферат на тему: Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни**

**Содержание:**

1. [Введение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%92%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
2. [Решающая роль здорового образа жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%A0%D0%B5%D1%88%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B0%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%C2%A0%C2%A0)
3. [Определение здорового образа жизни и его роли в обеспечении здоровья студента](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%A0%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%C2%A0%D0%B8%20%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0)
4. [Основные элементы здорового образа жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%C2%A0%C2%A0)
5. [Формирование физической культуры студентов](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%C2%A0%C2%A0)
6. [Основные формы и методы реализации университетской программы по формированию здорового образа жизни](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E%C2%A0%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%C2%A0%C2%A0%C2%A0%C2%A0)
7. [Заключение](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. [Список литературы](https://www.evkova.org/referat-na-temu-rol-fizicheskoj-kulturyi-v-obespechenii-zdorovogo-obraza-zhizni#%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B)

**Введение**

Состояние здоровья молодежи - важнейшая составляющая здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет первостепенное значение, о чем свидетельствует национальный проект Здоровье, реализуемый Правительством Российской Федерации. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. акцентирует внимание на необходимости формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи.

Неслучайно роль Высшей школы как социального института, формирующего не только грамотного специалиста, но и полноценного, здорового человека с такими сформированными качествами и личностными качествами, как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетика идеалов и этических норм жизни в последнее время растет.

Целью физического воспитания и воспитания в университете является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов осознанного и активного отношения к физической культуре.

Здоровье - бесценный актив не только каждого человека, но и всего общества. Встречаясь, расставаясь с близкими и дорогими людьми, желаем им крепкого и крепкого здоровья, так как это главное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять задуманное, успешно решать базовые жизненные задачи, преодолевать трудности. Крепкое здоровье, разумно поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что большинство людей, соблюдая правила гигиены, имеют возможность дожить до 100 и более лет. К сожалению, многие люди не соблюдают самые простые, научно обоснованные нормы здорового образа жизни. Некоторые становятся жертвами бездействия (гиподинамии), что вызывает преждевременное старение. Другие переедают, вызывая тем самым развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаются от душевных и домашних забот, всегда беспокойны, нервничают, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддавшись пристрастию к курению и алкоголю, активно сокращают себе жизнь.

Здоровье - первая и самая важная потребность человека, которая определяет его работоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья.

Человек - творец своего здоровья, он должен за него бороться. С ранних лет необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, разумными способами добиваться подлинной гармонии здоровья.

**Решающая роль здорового образа жизни**

Очень распространено мнение, что концепция здорового образа жизни была сформирована событиями последних десятилетий. Действительно, в последние 5 лет в СМИ стали много говорить о здоровом образе жизни, причем довольно настойчиво. Но это вовсе не означает, что здоровый образ жизни - явление сугубо современное. История убедительно свидетельствует о том, что его истоки уходят в далекое прошлое.

Общеизвестно, что биологическая жизнь на Земле существует более 3 миллиардов лет, что основой существования биологических (растительных и животных) организмов был и остается их адаптивный образ жизни к окружающей действительности. За последние 3 миллиона лет на Земле начался процесс формирования человеческого сообщества. Человеческая цивилизация - это качественно новая эра в развитии жизни на Земле. И суть всех этих качественных изменений заключается в том, что человечество с первых шагов своей жизни вело творчески преобразующий образ жизни.

Человечество также адаптировалось и продолжает приспосабливаться к определенным факторам и прихотям окружающей действительности. Но эти приспособительные действия никогда не были главным, главным смыслом жизни человека. С первых шагов своей жизни человечество улучшалось и продолжает совершенствоваться в своей трудовой деятельности, в создании и создании материальных и культурных ценностей. В этом был и остается главный смысл человеческой цивилизации, человеческого существования.

Возникновение здорового образа жизни напрямую связано с теми далекими временами античности, когда первобытный человек начал создавать орудия труда, когда он начал понимать, что его жизненные успехи во многом предопределяются его физическими возможностями, его способностью быстро настигать добычу, преодолевать всевозможные естественные преграды, его способности далеко и метко метать камни, копья, дротики и т.д.; когда он начал заниматься подготовкой к охоте на крупных и опасных животных. Жизнь убедительно свидетельствует о том, что человек становится личностью только в условиях общественной жизни, только в процессе обучения и воспитания, только в процессе творческой трудовой деятельности.

Практически всегда, во всех государственных образованиях эти проблемы в той или иной степени решались. В спартанской, афинской и римской (рабовладельческой) системах обучения и воспитания всем этим вопросам (особенно военному и физическому воспитанию) уделялось повышенное внимание. Примечательно, что великий древнегреческий врач и прогрессивный мыслитель Гиппократ (5-4 вв. до н.э.) в своих трудах неоднократно подчеркивал огромное значение здорового образа жизни в укреплении здоровья эллинов. Сократ видел в физических упражнениях красоту и силу тела молодого поколения. Платон, вслед за Сократом, придавал большое значение социальному аспекту воспитания гражданина - сильного, развитого телом и душой. Аристотель, изучая душу человека, впервые выделяет в физической культуре три направления: нравственное, умственное и физическое. В годы средневековья, в годы нового и нового времени проблемы формирования здорового молодого поколения получили свое дальнейшее развитие. В высказываниях Дж. Локка, Дж. Дж. Руссо, И. Г. Песталоцци, К. Маркса, Ф. Энгельса, К. Д. Ушинского, П. Ф. Лесгафта, В. И. Ленина, А. С. Макаренко и многих других мыслителей и учителей эти идеи получили дальнейшее развитие и обоснование. В СССР (1978 г.) по данным ЮНЕСКО были сформированы наиболее совершенная система образования подрастающего поколения и наиболее совершенная система профилактики заболеваний среди населения нашей страны.

**Определение здорового образа жизни и его роли в обеспечении здоровья студента**

**Здоровый образ жизни - это набор исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизни, направленных на то, чтобы человек:**

* умел работать высокоэффективно и экономно, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе профессиональной, общественно полезной деятельности;
* владели знаниями, навыками и умениями восстановления и оздоровления организма после напряженной работы;
* постоянно углублять свои моральные убеждения, духовно обогащаться, развивать и совершенствовать свои физические качества и способности;
* самостоятельно поддержали и укрепили свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с курением табака, пьянством, наркоманией, злоупотреблением психоактивными веществами, является важным и абсолютно необходимым условием естественного и нормального образа жизни студента.

Здоровый образ жизни - отличительная черта человеческой цивилизации. Он помогал, помогает и будет помогать человеку учиться и работать, создавать и творить, улучшать и преобразовывать мир; отдыхайте и восстанавливайтесь, укрепляйте и лечите свое тело; развивать и улучшать свои физические качества и способности.

Часто бывает, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только потом вспоминает о медицине. Каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может избавить всех от всех болезней.

Здоровье - первая и самая важная потребность человека, которая определяет его работоспособность и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это важнейшая предпосылка познания окружающего мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь - важная составляющая человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, рабочий, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятного воздействия окружающей среды, позволяющий сохранить моральное, психическое и физическое здоровье до тех пор, пока зрелая старость.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (B03), здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

В целом можно говорить о трех типах здоровья: физическом, психическом и моральном (социальном) здоровье:

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если все органы и системы работают хорошо, значит, все человеческое тело (саморегулирующаяся система) функционирует и развивается правильно.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые лежат в основе общественной жизни человека, то есть жизни в конкретном человеческом обществе. Признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к работе, владение культурными сокровищами, активное неприятие морали и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может стать моральным монстром, если он пренебрегает моральными нормами. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой здоровья человека. Морально здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая творческую деятельность, не позволяя лениться душе.

Здоровье - по определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; и не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Здоровье человека - самая важная ценность в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги; его необходимо защищать и защищать, развивать и улучшать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от многих факторов. В настоящее время преобладает мнение, что здоровье людей на 50% определяется образом жизни, на 20% - окружающей средой; на 20% - по биологическим (наследственным) факторам и на 10% - по лекарствам. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет высокий уровень его здоровья на 50%. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Каждый человек на протяжении всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил здорового образа жизни.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, контрольные и экзаменационные занятия - главное время для формирования личности будущего высококвалифицированного специалиста. Все виды воспитательной работы рассчитываются из 36-часовой еженедельной учебной нагрузки, которая включает аудиторные и внеклассные занятия, самостоятельную работу, контрольную деятельность и т. д. Все это требует от студентов не только твердой эрудиции и подготовленности, но и большой концентрации внимания, высокой успеваемости., хорошее, крепкое и стабильное здоровье, необычайная направленность и непосредственное использование всех своих резервов и разработок, навыков и умений в области здорового образа жизни для решения всех основных задач и проблем, связанных с формированием высококвалифицированного специалиста.

**Студентам рекомендуется:**

* приходите на тренировки полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя гимнастика поможет прийти в школу в хорошей физической форме;
* будьте активны на тренировках. Пассивное пребывание (наличие в названии галочки) - враг успеха;
* умело и активно используйте перерывы между занятиями. Помните: движение - лучший источник восстановления и расслабления. Курение и наркотики, водка и пиво, праздность и нецензурная брань - тайные и явные враги профессионального роста.

Основная направленность здорового образа жизни в рабочее (не свободное) время студента направлена ​​на выздоровление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за пожилыми людьми, время и силы, потраченные на поездку в университет и обратно, все виды временной работы с целью пополнения бюджета и т. д. - все это являются основными составляющими внеаудиторного (напряженного) времени.

Во внеурочное время студенческая жизнь чрезвычайно разнообразна. Время, затрачиваемое студентами, не должно быть бесконечно большим. Напротив, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и срочные задачи и проблемы были выполнены в разумно короткие сроки, чтобы студент мог выделить для себя несколько часов свободного времени.

Свободное время студента - это время для активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего тела, дружеских встреч и общения, активного отдыха и т. д.

Свободное время - время самосозидания, самосозидания, самосовершенствования. По тому, как человек использует свободное время, можно судить о его здоровом образе жизни.

За последние годы резко изменился характер труда. Доля физического труда снижается, а доля умственного труда увеличивается. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время работы, как правило, не получают необходимой двигательной и физической активности. Но без должной физической активности человек обязательно столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т. д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и дальше заставлять современного человека (в том числе студентов) обращаться больше, чаще и чаще. более основательно заниматься физической культурой и спортом, усвоить нормы и правила здорового образа жизни.

**Основные элементы здорового образа жизни**

**Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:**

* производственная работа;
* рациональный режим труда и отдыха;
* искоренение вредных привычек;
* оптимальный моторный режим;
* личная гигиена;
* отвердение;
* сбалансированное питание ;
* психологическая саморегуляция и др.

Продуктивный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главный из которых - работа.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, который создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует оздоровлению, повышению работоспособности и повышению производительности труда.

Ученик должен правильно чередовать работу и отдых. После занятий в университете и обеда 1,5-2 часа нужно потратить на отдых. Отдых после работы не означает состояние полного покоя. Только при очень сильном утомлении можно говорить о пассивном отдыхе. Следует избегать переутомления и повторяющейся работы. Например, не рекомендуется читать книги по 4 часа подряд. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, счетом или графической работой, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для вашего здоровья.

Человек, который много времени проводит в помещении, должен хотя бы часть своего отдыха проводить на открытом воздухе. Горожанам желательно отдыхать на природе - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, на экскурсиях, на работе на садовых участках и т. д.

Ключ к успеху - это планирование своего времени. Студент, который регулярно планирует свой рабочий день по 10 минут, сможет экономить 2 часа каждый день, а также точнее и лучше справится с важными делами. Мы должны взять за правило выигрывать один час времени каждый день. В этот час никто и ничто не может помешать. Таким образом, ученик получает время - пожалуй, самое важное для человека - личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, самообразование, хобби или на внезапные или неординарные дела.

Следующее звено здорового образа жизни - искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают трудоспособность и негативно влияют на здоровье подрастающего поколения и здоровье будущих детей.

Многие люди начинают свое выздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром врачи считают, что самые серьезные заболевания сердца, сосудов и легких напрямую связаны с курением. Курение не только подрывает здоровье, но и отнимает энергию в самом буквальном смысле. Как установили советские специалисты, уже через 5-9 минут после выкуривания одной сигареты мышечная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и поэтому, как правило, не курят. Совершенно не стимулирует курение и умственную деятельность. Напротив, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества табачного дыма - около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Неслучайно в семьях курильщиков дети страдают респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение - частая причина опухолей во рту, гортани, бронхах и легких. Непрерывное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение кислородного питания тканей, спазм мелких сосудов делают вид курильщика характерным (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменения слизистых оболочек дыхательных путей сказываются на его голосе (потеря звучности, пониженный тембр, охриплость).

Особенно опасно действие никотина в определенные периоды жизни - подростковый возраст, старость, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Никотин особенно вреден для беременных, так как приводит к рождению слабых, маловесных детей, и кормящих женщин, так как увеличивает заболеваемость и смертность детей первых лет жизни.

**Следующая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм губительно действует на все системы и органы человека. В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему:**

* потеря чувства меры и контроля над количеством употребляемого алкоголя;
* нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и др.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, происходящее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, потеря сдерживающих влияний, депрессия и т. д.), Определяет частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияет алкоголизм на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм - одна из частых причин заболеваний поджелудочной железы (панкреатит, сахарный диабет). Наряду с изменениями, влияющими на здоровье пьющего, злоупотребление алкоголем всегда сопровождается социальными последствиями, наносящими вред как окружающим больного алкоголизмом, так и обществу в целом. Алкоголизм, как никакое другое заболевание, вызывает целый ряд негативных социальных последствий, которые выходят далеко за рамки здравоохранения и в той или иной степени затрагивают все аспекты современного общества. Последствия алкоголизма включают ухудшение показателей здоровья лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, и связанное с этим ухудшение общих показателей здоровья населения. Алкоголизм и связанные с ним болезни уступают только сердечно-сосудистым заболеваниям и раку как причина смерти.

Следующая составляющая здорового образа жизни - это сбалансированное питание. Говоря об этом, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - это баланс полученной и потребляемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем потребляет, то есть если мы получаем больше еды, чем необходимо для нормального развития человека, для работы и благополучия, мы набираем вес.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в питательных веществах. Диета должна быть разнообразной и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минералах, пищевых волокнах.

**Первым правилом в любой системе натурального питания должно быть:**

* есть только тогда, когда вы голодны.
* отказ от еды из-за боли, психического и физического недомогания, при лихорадке и лихорадке.
* отказ от еды непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической или умственной.

Очень важно иметь свободное время для переваривания пищи. Идея о том, что упражнения после еды помогают пищеварению, является ошибкой.

Еда должна состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов. Только в этом случае можно добиться сбалансированного соотношения питательных веществ и основных факторов питания, чтобы обеспечить не только высокий уровень переваривания и усвоения питательных веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, а также их полное усвоение на клеточном уровне..

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Кроме того, необходимо учитывать еще один объективный фактор влияния на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряде поколений одни и те же признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. В его основе - систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективное решение задач укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, поддержание здоровья и моторики, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. В то же время физическая культура и спорт - важнейшие средства обучения.

Полезно подниматься по лестнице без лифта. По мнению американских врачей, каждый шаг дает человеку 4 секунды жизни. 70 ступеней сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Улучшение каждого из этих качеств способствует улучшению здоровья, но не в одинаковой степени. Вы можете стать очень быстрым, бегая на короткие дистанции. Наконец, очень хорошо стать подвижным и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом невозможно сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного выздоровления и профилактики заболеваний необходимо тренировать и совершенствовать, прежде всего, самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, которые обеспечат растущему организму надежную защиту от многих болезни.

В России уже давно закаливание было массовым. Примером могут служить деревенские бани с паровой и снежной банями. Однако в наши дни большинство людей не делает ничего, чтобы закалить себя и своих детей. Более того, многие родители, опасаясь простудиться, с первых же дней жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуд: укутают, закроют окна и т. д. Такой заботы о детях не создают. условия для хорошей адаптации к изменяющейся температуре окружающей среды. Напротив, это способствует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов упрочнения остается одной из важнейших. Но польза закаливания с раннего возраста доказана огромным практическим опытом и основана на твердом научном обосновании.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Польза этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - прекрасное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Для его достижения человек должен пройти все этапы закаливания.

Эффективность закаливания повышается при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Каждый должен знать основные принципы их правильного применения: систематичность и последовательность; с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональных реакций на процедуру.

Еще одним эффективным закаливающим средством может и нужно стать контрастный душ до и после тренировки. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, улучшая физическую терморегуляцию, а также оказывают стимулирующее действие на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Он также хорошо действует как стимулятор нервной системы, снимая усталость и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное лечебное средство. Он позволяет избежать многих заболеваний, продлить жизнь на долгие годы и сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Кому не хочется хорошего настроения? Если у человека хорошее настроение, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело с ним спорит, переживания и переживания куда-то уходят, кажется, что нет ничего невозможного. Выражение его лица меняется, в глазах появляется особая теплота, голос звучит приятнее, движения приобретают легкость и плавность. Люди невольно тянутся к такому человеку. Но все меняется, если настроение плохое. Как будто человека окружает черное облако. Он пока ничего не сказал, но неприятностей можно ожидать. Как будто возникает какая-то негативная энергия, она передается другим, вызывает беспокойство, напряжение, раздражение. На ум приходят какие-то досадные мелочи, обиды, резко падает работоспособность, пропадает интерес к учебе, все становится скучно, неприятно, безнадежно.

Наше настроение определяется в первую очередь эмоциями и связанными с ними чувствами. Эмоции - это первичный и самый простой тип реакции на любой раздражитель. Они могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, увеличиваться или, наоборот, уменьшаться.

Следует четко осознавать, что хорошее настроение можно произвольно создать, его можно поддерживать, и, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать. В этом случае большое значение имеет общее функциональное состояние и, в первую очередь, работоспособность. Именно она является той силой, которая обеспечивает согласованную деятельность всех компонентов функциональной системы. Если производительность снижается, четкое взаимодействие элементов системы нарушается. Действия становятся стереотипными, даже обычные операции оказываются хуже, реакция уменьшается, координация движений нарушается. Ухудшается эмоциональная устойчивость, многое начинает раздражать. Как обеспечить хорошее настроение? Как создать хорошее настроение и сохранить его в течение дня? Создание хорошего настроения начинается с утра. Утро следует начинать с гимнастики. Ведь гимнастика - это не просто физическая нагрузка, она не только помогает нашему телу перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Гимнастика, если вдуматься в смысл того, чем мы занимаемся, - это еще и способ эмоциональной зарядки на целый день. Каждое упражнение не только дает особую нагрузку на мышцы, улучшает кровообращение, обмен веществ, но и влияет на ту или иную функцию нашего организма, помогает оптимизировать его работу. Необходимо помнить, что при занятиях гимнастикой нужно четко понимать смысл и функциональное назначение каждого движения.

**Формирование физической культуры студентов**

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспорима и приветствуется на всех уровнях человеческого устройства: государственном, семейном, индивидуальном. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остается актуальным: реализация существующих концепций и принципов формирования физической культуры в процессе обучения не дает требуемых результатов. Остается нерешенным противоречие между большим объемом социального опыта в области физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности.

Существующее противоречие может быть устранено только тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в образовательных учреждениях всех уровней, в том числе в системе высшего образования. Статья 12 Закона Российской Федерации Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте (1993 г.) гласит, что... сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности в физической культуре и спорте. самосовершенствование и здоровый образ жизни - одна из основных задач образовательных учреждений всех типов.

В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших до старших классов. В связи с этим вузам следует принять меры по внедрению физической культуры и спорта во все курсы теоретической подготовки студентов.

Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную успеваемость студентов, следует отметить, с одной стороны, их положительную роль в ранней адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой - отрицательное влияние. вызванные перегрузками в результате частых сборов и соревнований. Однако правильно организованные занятия спортом не только положительно влияют на адаптационные возможности, но и способствуют повышению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укрепляя здоровье и физическое развитие.

В целом под физической культурой мы понимаем часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического и интеллектуального развития способностей человека, улучшения его физической активности и формирования здоровый образ жизни, социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Естественно, что в первую очередь физическая культура в самом широком смысле этого слова решает проблему здоровья в воспитании подрастающего поколения. Этот аспект выступает основой потенциала разностороннего развития личности и требует особого внимания. Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения, бесспорно, актуально на современном этапе развития общества.

Следует отметить возрастающую роль физической культуры в системе общего образования. Ученые (В.И. Белов, 1994; Е.И. Зуев, 1991; М.Этевенон, 1996) заявляют о оздоровительном эффекте системы физического воспитания, подчеркивая ее благотворное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, что важно для самовосстановления и самоисцеления. самосовершенствование личности...

Ученые разных областей науки, исследуя проблему физической культуры, подчеркивают, что как процесс она все больше становится необходимой и первостепенной частью общего развития и формирования личности в процессе личностного развития: С.М. Ахметов, О.Н. Голубева, С.Ф. Евтушенко...

Таким образом, Физическая культура как педагогическая дисциплина в едином целостном педагогическом процессе вуза имеет огромный потенциал для развития личности, саморазвития и самосовершенствования как личности и как будущего профессионала.

**Основные формы и методы реализации университетской программы по формированию здорового образа жизни**

**Основными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни являются:**

* организационная структура спортивной деятельности как добровольная, открытая, самоуправляемая, вариативная по своему содержанию, создающая оздоровительно-образовательную среду, отвечающую потребностям студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения. Работа спортивных секций строится на дифференцированном подходе, выделяя значительную референтную группу как носителя правил и норм здорового образа жизни;
* проведение соревнований в рамках вуза по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;
* комплексное развитие физических и умственных качеств с преимущественным учетом интересов студентов к спорту и системам физического воспитания;
* проведение воспитательной работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
* поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

**Использование механизма защиты способствует:**

* повышение интереса молодежи к физическому совершенствованию, раскрытие значения физической культуры;
* популяризация самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных факторов;
* формирование в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости занятий физической культурой и спортом.

**Повышение эффективности информационных и образовательных ресурсов вуза в формировании потребности молодежи в регулярном занятии физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни предполагает:**

* пропаганда ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека;
* слаженная система, обеспечивающая координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры;
* обеспечение регулярности, систематичности, преемственности физического воспитания;
* поощрение физической активности, удовлетворение различных интересов и потребностей молодежи в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках университета;
* обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

**Кампании по популяризации физической культуры и спорта, основными принципами которых являются:**

* общедоступность: кампания рассчитана на студентов вузов и стать участником может каждый, независимо от уровня физической подготовки и состояния здоровья;
* Разнообразие: кампания включает широкий спектр физических нагрузок; различные формы их организации; различные формы мероприятий;
* эффективность: компания улучшает физическую форму; повысить жизненный тонус и повысить жизненный тонус; сделать досуг увлекательным и интересным;
* мобильность: методы и формы, в зависимости от опыта и интересов участников, постоянно обновляются; учитывается появление новых видов физкультурно-оздоровительных мероприятий и модных тенденций;
* активность: побуждает молодых людей включать физкультуру и спорт в свой образ жизни.

**Решение задач воспитания подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, привития социальных навыков в рамках мероприятий предполагает использование программы по привлечению молодежи к занятиям физкультурой и спортом в контексте воспитательной работы, которая включает следующие положения:**

* организация товарищеских матчей с участием студенческих команд по мини-футболу.
* организация и проведение акций, способствующих оздоровлению студентов.
* под девизом Быть ​​здоровым - это модно! проведение спортивных турниров среди студентов вузов.
* проведение общественных мероприятий, приуроченных к Международному дню здоровья, борьбы со СПИДом и др.
* организация ежегодного вручения дипломов, благодарственных писем и памятных подарков студентам, добившимся высоких результатов в спорте.
* организация и проведение мероприятий и конференций типа Круглый стол с участием специалистов в области физической культуры, социологии, педагогики, психологии и других заинтересованных сторон, с целью координации деятельности по противодействию распространению наркомании, алкоголизма. и предотвращение негативных социальных явлений.
* организация антинаркотической рекламы: видеоматериалы, телепрограммы; издание полиграфической продукции (листовок, открыток, календарей).

**Заключение**

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в физическом воспитании, ведении здорового образа жизни. В то же время в педагогической науке отсутствуют средства и методы формирования ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, поскольку при отсутствии семейного контроля ежедневных оценок учебы студенты, особенно из других городов, получают большую воображаемую свободу. Поэтому перед университетом стоит задача не только улучшения здоровья студентов, развития их физических качеств, но и создания условий для формирования благоприятной для этого среды, направленной на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Этот вопрос особенно остро стоит в процессе обучения студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, ролевых моделей и, как следствие, закладывается фундамент для формирования этих личных ценностей. Что определит дальнейшую жизнь студентов. Возможности физической культуры настолько велики, что могут стать основой для решения самых сложных проблем нашей жизни.

Физическая культура и спорт всегда считались и высоко ценились в нашем обществе. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда русский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здорового образа жизни у россиян становятся все более актуальными.

Нам нужно использовать весь этот огромный потенциал физической культуры и спорта на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства принудительного морального и физического восстановления нации.

Есть только один способ достичь гармонии человека - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, рационально включенные в режим труда и отдыха, способствуют не только оздоровлению, но и значительно повышают эффективность учебной деятельности.

Сегодня практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-то технического прогресса, имеет множество задач и обязанностей. Иногда ему не хватает времени даже на свои дела. В итоге с горой мелких технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Ночью не спит, в походы не ходит, по утрам не бегает, машину водит (и не ходит), кушает с книгой и... И спросите его: Что такое здоровье?... Да он вам ничего не ответит. Он забудет об этом вопросе. А вас (задавшего этот вопрос) он запомнит только где-нибудь в кардио- или онкологическом диспансере. Но, скорее всего, будет поздно... И он начнет вам рассказывать то же, что было сказано выше... Но вопрос в том, нужны ли ему сейчас все его материальные ценности? Наверное, нет... А все потому, что люди не могли осознать ценности фразы Движение - это жизнь! Во время...

**Список литературы**

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры.-2012.
2. Аристотель. Собр.1.- Книга 8 / Аристотель.- М., 1977.
3. Большой энциклопедический словарь. - М., 1997.
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.
5. Зотова, Ф. Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры.-2007.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М.: Государственный центр физической культуры, 1993.
7. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания.- М.: Теория и практика физической культуры, 2004.