**Зотов М.Н.**

**преподаватель физической культуры**

**ОГБПОУ ДТК г.Димитровград**

**Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов технического колледжа**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии. Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни - это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека.

Поэтому, формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента. К составляющим здорового образа жизни относится: 1. правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента; 2. двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом); 3. рационально выстроенное питание; 4. разумное использование каких-либо методов закаливания; 5. умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки); 6. отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в колледже - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки. Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей колледжа. Перед колледжами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности . Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образа жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность - это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей. Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности - социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности. Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека. На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в колледже могут быть такие виды физических занятий:

- Сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;

- Подготовка (тренировка) и сдача нормативов по физическому воспитанию;

- Разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки

- Участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью. Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся. При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента. Физическое воспитание в колледже является фундаментальной частью оздоровления студентов. Считаю, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов колледжа является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

**Библиографический список**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС, 2012. 158 с.

2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. - М.: Советский спорт, 2009. 189 с.

3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.

4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт - средство социально- педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. С. 28-32.

5. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12 6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. - М., 1990.