*Анисимова Мария Николаевна*

*учитель физической культуры*

*МБОУ «СОШ №34» Старооскольского городского округа*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ**

В последнее время стала заметна тенденция ухудшения здоровья среди молодежи и их слабой физической формы. На сегодняшний день здоровье молодого поколения находиться в плохом состоянии, это вызвано тем, что все больше людей подсаживаются на алкоголь, табак, наркотики. Из-за этого молодое поколение в буквальном смысле деградирует и никак не развивается. Всё это ухудшает и отяжеляет жизнь людей. Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что проблема физического воспитания молодежи, является очень актуальной. Это связано с тем, что сейчас состояние здоровья и образ жизни молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества. Здоровый образ жизни уходит на второй план, а на первый план встают вещи, которые пагубно сказываются на здоровье молодежи. Молодое поколение не понимает ,что мимолетными слабостями губят свое здоровье, которое потом будет очень сложно восстановить. Из-за алкоголя и курения возникает огромное количество болезней, иногда эти болезни приводят к летальному исходу. Поэтому на сегодняшний день физическая культура в жизни человека играет огромную роль. И данную тему можно ставить на первое место в рейтинге проблем молодого поколения.

**Целью** исследования является рассмотрение физической культуры как средство формирования здорового образа жизни молодежи.

**Результаты исследования.** Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции [1].

Ведя активный и здоровый образ жизни, человек открывает огромное количество возможностей, улучшает не только свое физическое состояние, но еще и эмоциональное. Здоровый образ жизни молодежи - 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. Вести правильный образ жизни, это значит соблюдать определенные правила, которые способствуют гармоничному развитию организма. В основе самого здорового образа жизни лежит персональная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности. Если человек будет вести здоровый образ жизни, а именно, правильно питаться, заниматься спортом, откажется от вредных привычек, то уже через неделю он будет чувствовать легкость во всем теле. По утрам он будет просыпаться без всякого затруднения. У такого человека наладиться сон, настроение. И со временем он примет ЗОЖ за основу. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [1].

Итак, формирование здорового образа жизни - это сложный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности молодого поколения.

К составляющим здорового образа жизни относится: двигательная активность (регулярные занятия спортом), правильное питание(отказ от жирной пищи) ,отказ от вредных привычек(курение, алкоголь) ,правильно спланированный режим дня(ложиться вовремя спать, высыпаться),прогулки на свежем вохдухе [3].

С помощью физической культуры укрепляется весь организм, можно даже исправить осанку, занимаясь спортом. Физические упражнения влияют на все органы, запускают механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как легкий бег, ходьба, прыжки ,приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов. Углубляется и ускоряется дыхание, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, почек, печени, изменяется артериальное давление [2]. Занимаясь постоянно физическими упражнениями, будут возникать заметные изменения не только во внешнем виде, но и внутри организма. Занимаясь спортом, человек развивает в себе выдержку, стойкость и силу воли. Человек, который ведет здоровый образ жизни, всегда добьется успеха во всех делах.

**Вывод**. Анализируя вышеупомянутое можно констатировать, что формирование здорового образа жизни и культуры досуга является необходимым условием всестороннего развития. Только пропагандируя здоровый образ жизни, можно рассчитывать на счастливые годы жизни, ведь благодаря физической культуре наш организм питает энергию и запускает «двигатель долголетия».

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. - С.151-158.

2. Козлова К.П., Изатилаева Е.Н., Пестряева Л.Ш. Отношение молодежи к формированию здорового образа жизни и спортивного сознания // Студенческая наука – первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. – Чебоксары, 2017. – С. 575-578.

3. 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. -Волгоград, 2011. -С.32-28.

4. Пестряева Л.Ш., Г.Л. Драндров, Б.Н. Глинкин, Т.И. Орешкина. Особенности развития мотивов занятий спортом с учетом спортивной квалификации // Проблемы современного педагогического образования – 2016. - №51-3 - С. 237-247.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. 2 -е изд., исп. и доп. -М.: Издательский центр «Академия»; Москва, 2014. -490с.