**Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни**

**Лахтина Анастасия Сергеевна, студент,**

Университетский колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

E-mail: Asyyyaaa@bk.ru

***Аннотация:*** *В статье рассматривается важность физической культуры для формирования здорового образа жизни, а также необходимость приобщения молодежи к занятию спортом.*

***Ключевые слова:*** *мотивация, спорт, физическая культура, здоровье.*

Сохранению здоровья, укреплению общего состояния человека содействует физическая культура. Проблема сохранения здоровья была всегда актуальной, и остается по сей день. В настоящее время в России огромное значение уделяется спорту как важному направлению социальной политики страны.

Еще издавна говорили о великой значимости спорта для организма человека. Целитель и врач Гиппократ обширно применял физические упражнения для лечении заболевших, а также доказал важность их применения. Он говорил: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен говорил: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений».

Актуальность данной темы в том, что современная молодежь не уделяет должного внимания занятиям физической культурой. Важно приобщать к спорту с самого раннего возраста, ведь все мы знаем, что спорт — залог здоровья! Президент Владимир Владимирович Путин уделяет большое внимание проблемам в данной теме, он говорит, что одна из главных задач в нашей стране — приобщить как можно больше людей к занятиям физической культурой.

Самое главное в формировании здорового образа жизни — мотивация человека на реализацию своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей. Любой спорт направлен на сохранение здоровья людей, его улучшение. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний.

Важными составляющими физической культуры как здорового образа жизни являются: двигательная культура, культура тела и культура здоровья.

Некоторые ученые отмечают данные, которые характеризуют физическую культуру личности, такие как:

* признание человеком, что его здоровье - это важность;
* произвольность или декларативность этих отношений;
* методы, используемые человеком для того, что бы поддержать и укрепить состояние здоровья;
* понимание о своем физическом состоянии, способах поддержания и укрепления здоровья;
* готовность оказывать посильную помощь людям, для того что бы повысить их уровень физического состояния.

В физическую культуру также входят средства, которые используются для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье (например, занятия физическими упражнениями, зарядка, спорт и другие), а также грамотно их применять.

Человек, который ведет здоровый образ жизни, знает, что в паре со спортом его жизнь будет насыщенной, здоровой физически и морально. Здоровый образ жизни показывает возможности для самореализации, возможности созидать ценности как духовные, так и материальные, которые, в конечном счете, обогащают и укрепляют общество и создают могущество нашей страны.

Комплексный взгляд на развитие важности ЗОЖ в образовании должен быть создан с учетом факторов влияния на состояние здоровья детей. Это могут быть такие факторы: неблагоприятные экологические или социальные условия, большой комплекс привычек, установок, который сформировался в младшем возрасте и другие.

Для того, чтобы правильно сформировать мнение о занятиях физической культурой и его влиянии на организм человека, нужно с самого раннего возраста показывать его значимость. Так, в задачи формирования культуры здорового образа жизни детей (обучающихся) можно предложить такие аспекты деятельности:

* дать представление о положительных факторах, которые влияют на здоровье;
* научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
* просветить о правилах личной гигиены;
* дать понятие о здоровом питании;
* научить детей составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* просветить о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.),
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* раскрыть понятие о зависимостях, например: алкогольной, наркотической и их вредном влиянии на здоровье;
* сформировать потребность в любом случае обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья.

На мой взгляд, привитие такой привычки как здоровый образ жизни необходимо начать с разбора режима дня. Для начала, нужно качественно распределить время работы и отдыха, время для сна и для приема пищи. В наше время дети, в основном, питаются некачественной едой. Частые перекусы в виде пиццы, чипсов, гамбургеров и хот-догов, распитие кока-колы и энергетиков могут привести их к проблемам в будущем, а именно к ожирению. Именно поэтому так важно правильно питаться. А помочь, направить детей в нужное русло может физкультура в школе. Занятия на уроках физкультуры помогают сжигать ненужные калории, а также прививают любовь к спорту. Выполняя разные физические упражнения, дети получают много энергии. Также такие занятия помогают в укреплении костей. Особенно прыжки.

Режим сна, особенно полноценный ночной сон — спутники счастливой и здоровой жизни. Давно всем известно, что люди, которые дают телу отдохнуть полноценно ночью, не имеют усталости с утра. Также полноценный здоровый сон придает детям внимательность, энергию и здоровье.

Занимаясь физическими упражнениями, мы помогаем своему организму избавляться от стресса. Глубокое дыхание во время выполнения упражнений способствует более тщательному насыщению мозга кислородом, а тот, в свою очередь, помогает нам не пропускать стресс. Также во время занятий спортом мы отключаемся от плохих мыслей, устремляем свой взгляд лишь на выполнение определённых заданий. Физически здоровый человек счастлив в повседневной жизни.

Конечно, для того, чтобы понять, что физкультура важна для нашей жизни, необходимо долго и тщательно проработать над самим собой. И очень хорошо, если человек быстро это поймет. Именно поэтому необходимо как можно раньше прививать любовь к спорту детям.

Как говорится, спорту любые возрасты покорны. Особенно интересно наблюдать за пожилым поколением. Милые бабушки и дедушки, которые занимаются ходьбой с палками, бегом, доставляют колоссальное удовольствие, глядя на них. Только посмотрите, как выглядит их кожа, посмотрите на их грациозную осанку, вы сразу поймете, что спорт очень важен и для вашей жизни тоже. Т

акже спорт тренирует дисциплину. Дети, занимаясь в кружке или секции, обязательно должны слушать тренера или учителя, иначе у них мало что получится.

Благодаря спорту, физкультуре и здоровому образу жизни мы гордимся своими олимпийскими чемпионами. Фигуристы, хоккеисты, биатлонисты, бобслеисты и т. д.

Понятно, что физическая культура играет ключевую роль в развитии жизни детей. Существуют различные факторы, которые следует учитывать при развитии спортивной деятельности. Один из них — возраст ученика. Учителю физкультуры важно помочь учащимся сделать правильный выбор физических нагрузок либо сейчас, либо в будущем. Поэтому есть несколько веских причин, почему физическое воспитание должно быть включено в школьную программу.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь счастливо. Здоровье не купишь и в подарок не получишь. И никакой интернет-магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно сделать все, чтобы спасти его, пока не поздно. Обычно из-за неправильного образа жизни у человека возникают нервные расстройства, различные заболевания, проблемы на работе и дома. Но нужно только подумать: делаем ли мы все возможное, чтобы сохранить свое здоровье? Ведь походов к врачу часто можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

**Список используемой литературы:**

1. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. — Москва: ВАКО, 2007. — 296 с. — ISBN 978–5-94665–461–6.
2. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов. — Москва: Вузовский учебник, 2022. — 160 с. — ISBN 978–5-9558–0652–5.
3. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. — 2006. — № 3 (9). — С. 24–27.
4. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности/ Н. А. Фомин. — Москва: Просвещение, 2019. — 320 с. –ISBN 5–09–000218–5— М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224с.