

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/statya/95580>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Аннотация. Настоящая статья раскрывает актуальные проблемы формирования здорового образа жизни в студенческом возрасте по средствам физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, работоспособность, здоровье, студенческая молодежь, физическая культура, спорт.

ARTICLE TITLE

_____, student

_____@mail.ru

Scientific supervisor: _____

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article discusses the formation of a healthy lifestyle at a student age by means of physical culture and sports.

Keywords: physical education and sport, a healthy lifestyle, working capacity, health, students, physical education, sport.

Актуальность. Одним из важнейших аспектов развития современного образования является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Здоровье человека – это одна из важнейших ценностей.

Именно здоровье является предпосылкой для человеческой активности, наиболее полного самоутверждения и самореализации, а также достижения личного благополучия и счастья. Проблема здорового образа жизни (далее-ЗОЖ) в современных условиях является особенно актуальным аспектом. Многочисленные исследования показывают, что в годы учебы студенческая молодежь не преумножает, а, наоборот, растрчивает резервную мощность собственного организма, что негативно сказывается на их дееспособности, снижает творческий потенциал и т.д.

Именно поэтому рассмотрение вопросов здорового образа жизни является очень актуальным вопросом на сегодняшний день и требует детального анализа.

Объект нашего исследования- ЗОЖ студентов.

Предмет исследования –формирование здорового образа жизни в студенческом возрасте по средствам физической культуры и спорта.

Понятие «ЗОЖ» уже давно не является новым и воспринимается всеми как известное явление. Однако общепринятого представления о его структуре у современных людей не существует. Стремление к достижению здоровья через использование одного или двух компонентов здорового образа жизни не обеспечивает оздоровительного влияния на организм человека. По этой причине очень важно иметь полное представление о сущности ЗОЖ людей и всех его элементах.

ЗОЖ отражает обобщенную структуру форм жизнедеятельности, для которых характерным является единство и целесообразность процессов самодисциплины, самоорганизации, саморазвития, саморегуляции.

ЗОЖ создает такую среду, в которой возникают реальные предпосылки для высокой работоспособности, творческой самоотдачи, психологического комфорта, раскрытия потенциала личности.

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 239 с.
2. Гридасова Е.Я., Мальцева Л. И., Аракелян Е.Е. Курс лекций по легкой атлетике для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура». М.:, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2016. -92 с.
3. Татарова, С.Ю., Татаров, В.Б. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи /С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Потенциал современной науки.- 2016.- № 1 (18). -С. 135-137.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/statya/95580>