«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

**Реферат**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема: «Физическая культура и здоровый образ жизни молодёжи»

Работу выполнил

студент группы ТЭ-1-22

Комарских Арсений Николаевич

**Содержание**

* Введение
* Физическая культура и здоровый образ жизни молодёжи
* Заключение
* Список используемой литературы

**Введение**

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у молодёжи. В условиях быстрого ритма жизни, постоянных стрессов и информационной нагрузки важно воспитывать привычки к активному и здоровому образу жизни с ранних лет.

Молодой организм особенно нуждается в движении, ведь именно в юности закладывается фундамент физического и психического здоровья. Регулярные физические упражнения помогают развивать силу, выносливость, гибкость и координацию.

Они способствуют укреплению иммунной системы, улучшают работу сердца и лёгких, а также положительно влияют на настроение и эмоциональное состояние. Занятия спортом формируют дисциплину, целеустремлённость и командный дух. Молодые люди, ведущие активный образ жизни, реже страдают от лишнего веса, депрессий и зависимостей.

Важно, чтобы занятия физической культурой не были принудительными, а приносили удовольствие и становились частью образа жизни. В образовательных учреждениях необходимо создавать условия для развития спортивной активности: проводить соревнования, развивать секции, мотивировать учащихся.

Физическая культура способствует социализации, помогает наладить общение и укрепить связи в коллективе. Таким образом, формирование здорового образа жизни через физическую активность — это важнейшая задача современного общества.

**Физическая культура и здоровый образ жизни молодёжи**

Здоровый образ жизни включает в себя множество аспектов: правильное питание, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня и, конечно же, регулярную физическую активность.

Особенно важна физическая культура для молодёжи, ведь именно в этом возрасте формируются привычки, которые сохраняются на всю жизнь. Школьные и студенческие годы — это время, когда физическая активность должна стать обязательной частью распорядка дня.

Утренняя зарядка, занятия спортом, участие в соревнованиях — всё это положительно влияет на здоровье. К тому же, физическая культура помогает справляться с психологическими трудностями, такими как тревожность, стресс и эмоциональное выгорание. Учебные нагрузки, экзамены, постоянное пребывание за компьютером — всё это может привести к утомлению и снижению работоспособности.

Физические упражнения улучшают кровообращение, активизируют работу мозга и повышают концентрацию внимания. Занятия спортом формируют лидерские качества, развивают уверенность в себе и самостоятельность. Кроме того, физическая активность часто становится альтернативой вредным привычкам, отвлекая молодёжь от алкоголя, курения и других негативных явлений.

Современная система образования должна включать в себя комплексные меры по популяризации здорового образа жизни среди учащихся. Это и введение спортивных мероприятий, и информационные кампании, и поддержка инициатив молодёжи.

Таким образом, физическая культура — это эффективный инструмент, способный обеспечить молодому поколению здоровье, силу и активную жизненную позицию.

**Заключение**

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни молодёжи. Она играет важную роль в гармоничном развитии личности, формировании устойчивой мотивации к самосовершенствованию и преодолению трудностей.

Молодёжь, активно занимающаяся физической культурой, отличается высокой работоспособностью, стрессоустойчивостью и позитивным мировоззрением. Занятия спортом помогают раскрыть потенциал, сформировать жизненные ценности и обрести уверенность в своих силах.

Государство и образовательные учреждения должны уделять особое внимание формированию условий для спортивной активности молодёжи. Это включает создание спортивных площадок, секций, организацию массовых мероприятий и поощрение активности учащихся. Родители и педагоги также играют важную роль, мотивируя и поддерживая стремление к здоровому образу жизни.

Внедрение физической культуры в повседневную жизнь позволяет формировать поколение, способное противостоять жизненным трудностям, вести активную и полноценную жизнь. В условиях современных вызовов — пандемий, гиподинамии, стрессов — особенно важно помнить, что здоровье начинается с движения.

Поэтому развитие физической культуры среди молодёжи — это приоритетная задача на пути к здоровому обществу.

**Список используемой литературы**

* Калашникова Л.Ю. Физическая культура и здоровье молодежи. — М.: Просвещение, 2019.
* Здоровый образ жизни: учебное пособие / Под ред. А.Г. Савосина. — СПб.: Питер, 2020.
* Интернет-ресурсы: https://minsport.gov.ru, https://здоровье.рф