**Аліпова Т.С.**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Для підготовки майбутніх фахівців важливо акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя, тому що саме в студентські роки відбувається усвідомлення певних норм та зразків поведінки, потреб і мотивів, накoпичeння відповідних знань та вмінь, визнaчення ціннісних орiєнтирів, iнтересів та уявлень.

Провідна роль в дотриманні здорового способу життя відводиться фізичній культурі та спорту. Від кількості рухової активності в житті студента залежить нормальне функціонування його організму.

Але виконувати лише фізичні вправи недостатньо. Необхідно також дотримуватись правил особистої гігієни, раціонального харчування, режиму дня та сну, корисних звичок.

Зміцнення здоров’я та покращення фізичної підготовки – не єдиний аспект фізичного розвитку молоді, а ще це виявлення соціальної активності, проведення активного дозвілля, набуття цінностних орієнтирів.

Можна назвати деякі чинники, які заважають дотримуватись здорового способу життя це:

* шкідливі звички;
* неправильне харчування;
* малорухливий спосіб життя;
* низька мотивація;
* стан навколишнього середовища;
* недостатня матеріальна забезпеченість.

Основні засоби фізичного виховання (виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту) покликані послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які призводять до погіршення загального стану здоров'я населення України.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти повинно активно сприяти формуванню у студентів інтересу і звички до занять фізичнимивправами в повсякденномужитті.

Формування здорового способу життямолоді є важливою складовою молодіжної та соціальноїдержавної політики. Вона передбачає:

– вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки свого здоров’я;

– формування свідомості та культури здорового способу життя;

– рoзрoбку методик нaвчaння мoлoді здоровому способу життя;

– впрoвадження сoціальнихпрoграмкультивувaнняздoрoвoгo способу життя та збeрeжeння здoрoв’я.

Фізична культура і спорт мають бути діючими засобами всебічного розвитку особистості, формування активної життєвої позиції.