

Отже, кросфіт – це покращення якості життя, показників організму і звичайно ж, посмішка на обличчі спортсмена після 20 хвилин тренування. Тому ми вважаємо, що краще один раз спробувати, аніж чути про це з екрану телевізора або інших засобів інформації. Можна зробити висновок, що кросфіт загартовує не тільки тіло, але й дух спортсмена, виховуючи в кожному з нас універсальну надлюдину.

*Науковий керівник: Хачатрян В.В.,  
ст. викладач*

УДК 612.013:613 (043.2)

**Кваша Д.С.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Студентство – це самостійна соціальна група, яка завжди була об'єктом особливої уваги. За останні десятиліття відзначається тривожна тенденція погіршення здоров'я молодих людей і їх фізичної підготовленості. Це пов'язано не тільки зі змінами, які відбулися в економіці, екології, умовами праці та побуті населення, але так само з недооцінкою оздоровчої та виховної діяльності, що відбувається в суспільстві, що й знайшло відображення на гармонійний розвиток особистості молоді.

На сьогоднішній день здоров'я нації викликає занепокоєння в зв'язку зі збільшенням кількості споживачів наркотиків, алкоголю, тютюну, токсикоманії, низьким рівнем рухової активності молоді. А як ми знаємо, в загальному комплексі умов, що визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергове значення має їх здоровий спосіб життя.

Аналіз літературних джерел по темі дослідження дозволяє стверджувати, що актуальність проблеми фізичного виховання молоді, як складової частини загальної проблеми введення здорового способу життя, посилюється. Це пов'язано з тим, що нинішній стан здоров'я і спосіб життя студентської молоді не відповідає встановленим стандартним вимогам сучасного суспільства і потребам його подальшого соціально-економічного розвитку.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки і звичок кожної окремої людини, яка забезпечує необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворюванням, зміцнення організму і поліпшення загального самопочуття людини. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак цасливіший за хворого короля», – зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

В даному випадку, для студентів, здоровий спосіб життя – це сукупність ціннісних зберігаючи здоров'я орієнтацій і установок, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці, відпочинку та передача його майбутнім поколінням.