**ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Проблема сохранения и укрепления студенческой молодежи сложна и многогранна. К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока «вдруг» не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Понимание этого факта заставляет людей полностью менять образ жизни.

Физическая культура может: формировать интеллектуальные способности; развивать физические качества; формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества; обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [2].

Так что же такое «здоровье» Здоровье – это состояние полного физического, духовного (психического) и социального (нравственного) благополучия.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое здоровье обусловливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитие волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;

2. организацию сна;

3. режим питания;

4. организацию двигательной активности;

5. профилактику вредных привычек.

Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность.

Организация сна. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для взрослого человека необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7-8 ч. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Режим питания – количественная и качественная характеристика питания, включающая кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время приёма пищи.

Организация двигательной активности. Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующего полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья студенчества через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества