

ШЕЙПИНГ ЗАНЯТИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация.

В статье рассмотрены возможности использования шейпинга как важной составляющей здорового образа жизни студенческой молодёжи, а так же как эффективного средства повышения двигательной активности и развития физических качеств студентов на занятиях физической культуры.

Вопрос здорового образа жизни всегда считался важным и приоритетным в нашей стране. В прошлое столетие боролись с вредными привычками общества, развивался массовый спорт (нормы ГТО «готов к труду и обороне» массово сдавались среди учащихся и студенческой молодёжи, большое количество бесплатных клубов и секций). После девяностых годов, в последние десятилетия вопрос ЗОЖ вновь выходит на передний план. С возрастом нагрузка на человека возрастает, страдает его физическая и психическая системы. Экологическая среда также переживает не самые благоприятные времена: при этом организм человека далеко не всегда справляется с нагрузкой времени. Состояние здоровья населения всегда считалось одним из важных факторов благополучия жизни в стране.