

Значение физической культуры как компонента здорового образа жизни*Чайкина Яна Валерьевна**Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

В работе рассматривается роль физической культуры в здоровом образе жизни, ее значение для укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Приведены различные аспекты положительного влияния физической культуры на различные системы и органы, даны рекомендации по внедрению средств физической культуры в повседневный быт.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, заболеваемость.

The importance of physical culture as a component of a healthy lifestyle.*Chaikina Yana Valerievna**Sholom-Aleichem Priamursky State University**Student***Abstract**

The article examines the role of physical culture in a healthy lifestyle, its importance for health promotion and disease prevention. Various aspects of the positive influence of physical culture on various systems and organs are given, recommendations are given on the introduction of physical culture tools into everyday life.

Keywords: health, physical culture, sports, healthy lifestyle, morbidity.

Актуальность работы состоит в том, что многие люди, в частности студенты, не осознают важность физической культуры.

Целью исследования является определение значения физической культуры как компонента здорового образа жизни человека.

Метод исследования – теоретический анализ специальной литературы.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного социального, душевного и физического благополучия, а не только отсутствием физических дефектов и болезней [1, с. 64]. Здоровье является главной жизненной ценностью, оно занимает в иерархии потребностей человека самую высокую ступень. В настоящее время, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, социальной и экономической нестабильности, проблема здоровья стоит в особенности остро. Движение является основным стимулятором

жизнедеятельности организма человека. Это подчеркивал еще Авиценна, отмечавший, что ничто настолько не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие на протяжении длительного периода времени [4, с. 71]. Следует отметить, что значение здоровья как важной жизненной ценности в настоящее время осознается многими россиянами: число людей, ведущих здоровый образ жизни, выросло за последнее десятилетие втрое - с 5% в 2010 году до 15,5% в 2021 году, в частности, речь идет о занятиях спортом не менее двух-трех раз в неделю [6].

Физическая культура является деятельностью человека, направленной на развитие физических способностей и укрепление здоровья. Она гармонично развивает организм и сохраняет хорошее физическое состояние на длительные годы. Физкультура – это часть общей культуры человека, а также часть культуры общества, представляющая совокупность норм, знаний и ценностей, применяемых обществом для развития интеллектуальных и физических способностей человека.

21-й век – это век информационных технологий, современный человек окружен электронной техникой, передвигается все чаще не пешком, а на автомобиле или других транспортных средствах. В результате у человека практически отсутствует физическая нагрузка, он все больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. В настоящее время примерно 70% населения не занимаются физической культурой [2, с. 65]. Без физических нагрузок мышцы человека слабеют, таким образом, ухудшается кровообращение, влекущее массу других негативных эффектов для здоровья. В частности, у современного человека, ведущего малоподвижный образ жизни, уменьшается сила и выносливость, происходит нарушение нервно-рефлекторных связей, в результате возникают расстройства деятельности нервной системы (такие, как вегето-сосудистая дистония, депрессия), происходит нарушение обмена веществ, и прежде всего жирового обмена, что ведет к увеличению содержания холестерина в крови и как следствие – к развитию атеросклероза. Со временем из-за гиподинамии происходят изменения в работе опорно-двигательного аппарата: прогрессирует снижение костной массы (развитие остеопороза), страдает функция периферических суставов (развитие остеоартроза) и позвоночника (развитие остеохондроза). В результате длительной гиподинамии возникают сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца), расстройства дыхательной системы (наиболее частое - хроническая обструктивная болезнь легких) и пищеварения (нарушение функции кишечника), помимо этого, возможно нарушение потенции у мужчин, снижение полового влечения у женщин. Таким образом, занятия физической культурой – это не просто одна из составляющих, а важнейший компонент в здоровом образе жизни.

Рационально организованные занятия физической культурой вызывают в организме человека следующие положительные изменения.

1. Физическая культура положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. У человека, регулярно занимающегося физической

культурой и спортом, сердце функционирует с частотой 55, 50 ударов в минуту, иногда и менее (в отличие от нетренированного среднестатистического человека, сердце которого совершает около 60-70 ударов в минуту). Экономичность сердечной мышцы значительно выше обычного. Из этого следует, что изнашивается сердце у тренированного человека намного медленнее.

2. При проявлении гиподинамии (недостатка движения), а также с возрастом возникают негативные изменения в органах дыхания, в частности, происходит уменьшение амплитуды дыхательных движений, а также снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим увеличивается объём остаточного воздуха, что неблагоприятно отражается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также уменьшается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В организме человека, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, напротив, количество кислорода выше (при том, что потребность снижена), а это играет важную роль, поскольку дефицит кислорода обуславливает нарушения обмена веществ.

3. Занятия спортом и физической культурой способствуют укреплению иммунитета. В специальных исследованиях, которые проводились на человеке, ученые доказали, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства кожи и крови, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Важно также отметить и улучшение следующих показателей: скорость движений может увеличиваться в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и др. [5, с. 354]. Все это также положительно влияет на иммунную систему.

4. Физическая культура является эффективным средством профилактики и снятия стрессов. Стрессы оказывают на сильнейшее разрушительное воздействие. Известно, что люди, занимающиеся спортом или физической культурой, более устойчивы к психологическим перегрузкам. Основная причина – выработка эндорфинов в процессе тренировки, уровень этого гормона в крови значительно повышается даже после 10-15 минут занятий спортом [3, с. 113]. Кроме того, во время тренировки человек может научиться быстро реагировать на смену ситуации и в дальнейшем пользоваться этим в обычной повседневной жизни – на работе, учебе или в семье.

5. При использовании физических упражнений, помимо нормализации реакций дыхательной, сердечно-сосудистой и ряда других систем, происходит восстановление приспособляемости выздоравливающего к климатическим факторам, улучшается устойчивость человека к разным заболеваниям, стрессам и др. Этот процесс будет протекать быстрее, если применяются спортивные игры, гимнастические упражнения, закаливающие процедуры и др. [73, с. 114].

Таким образом, при регулярных занятиях физической культурой и спортом происходит укрепление опорно-двигательного аппарата:

увеличиваются силовые показатели и объём мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам, также отмечается укрепление нервной системы (прежде всего за счёт совершенствования быстроты, ловкости и улучшения координации движений), улучшается работа сосудов и сердца, органов дыхания, повышается иммунитет. Положительное воздействие физической культуры как компонента здорового образа жизни состоит и в том, что у человека изменяется отношение к жизни: физически активные люди являются более жизнерадостными, они в меньшей степени подвержены резким сменам настроения, неврозам, депрессиям и раздражительности [5, с. 355]. Все это в совокупности способствует поддержанию здоровья и повышает продолжительность жизни. Как представляется, постепенное включение физкультурно-спортивных составляющих здорового образа жизни в повседневность повышает шансы человека прожить долгую и здоровую жизнь.

Библиографический список

1. Афраимов А.А. Виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки // Scientific progress. 2021. №11. С. 64-66.
2. Гизатулина А.А. Физическая культура работников умственного труда // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №11. С. 65-68.
3. Мельников В.Л. Здоровье человека как показатель его физической подготовленности // Вестник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института педагогики и психологии высшего образования. 2022. №3. С. 112-115.
4. Танатова Д.К. Физическая культура и спорт в жизни российского населения // Народонаселение. 2022. №3. С. 71-74.
5. Фалеев Д. И. Средства физической культуры в регулировании работоспособности // Молодой ученый. 2022. № 25 (420). С. 354-357.
6. Число россиян - приверженцев ЗОЖ увеличилось втрое // Официальный сайт информационного агентства «ИТАС ТАСС». -2022. URL: https://tass.ru/obschestvo/11738861?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru