

Секция «Исследования в области физической культуры и спорта»

Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни

Сибильков Данат Семенович

Студент (бакалавр)

Донской государственный технический университет, Факультет инновационного бизнеса и менеджмента, Кафедра маркетинга и инженерной экономики, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: dsibilkov@mail.ru

Жихарев Дмитрий Александрович преподаватель

Сибильков Данат Семенович

Студент

Государственный Технический Университет, Инновационный Бизнес и Менеджмент, Ростов-на-Дону, Россия

G-
dsibilkov@mail.ru

культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Она помогает укрепить наше тело, развивает физическую выносливость и улучшает функциональные возможности организма. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению иммунной системы, повышению уровня энергии и улучшению настроения.

Основная задача физической культуры – обеспечить нормальное физическое развитие человека. Посредством систематических тренировок мы тренируем наши мышцы, улучшаем гибкость и координацию движений, развиваем силу и выносливость. Кроме того, физическая культура способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что оказывает положительное влияние на здоровье человека.

Но физическая культура – это не только тренировки и упражнения, но и правильный образ жизни в целом. Она включает в себя и здоровое питание, и отказ от вредных привычек, и регулярные медицинские осмотры. Ведь здоровый образ жизни включает в себя не только физическое, но и психическое благополучие.

Физическая культура помогает нам не только быть здоровыми физически, но и психологически. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают наше настроение и помогают снять стресс. Более того, спортивная активность улучшает нашу концентрацию и память, способствует развитию креативности и мышления.

Занятие спортом является неотъемлемой частью формирования здорового образа жизни, так как играет решающую роль в поддержании физической и психической активности, укреплении иммунной системы и профилактике множества заболеваний.

Участие в физической культуре способствует развитию физической выносливости, силы, гибкости и координации движений. Регулярные физические тренировки помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и кости, повысить энергетический потенциал организма. Более того, занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и самооценки.

Физическая культура несет большую роль в профилактике и лечении ожирения, диабета, артериальной гипертензии и других хронических заболеваний. Регулярные физические нагрузки помогают контролировать и снижать уровень холестерина в крови, поддерживать нормальный уровень сахара и способствуют кардио- и метаболическому здоровью.

Кроме того, занятие спортом содействует формированию полноценного образа жизни, основанного на здоровом питании, отказе от курения и умеренном употреблении алкоголя (Рис.1). Она способствует формированию правильного режима дня, достаточного количества сна и стремлению к активному отдыху.

Важно отметить, что физическая культура доступна каждому, и не обязательно быть профессиональным спортсменом,

чтобы получить выгоды от ее практики. Даже умеренные физические нагрузки, такие как прогулки, зарядка, плавание или езда на велосипеде, могут продемонстрировать значительные улучшения в здоровье и общем самочувствии. Физическая культура имеет огромное значение для всех возрастных групп. Для детей она является неотъемлемой частью образовательного процесса и способствует формированию их физического и эмоционального развития. Для взрослых, она помогает поддерживать тонус, улучшать самочувствие и предотвращать возникновение множества проблем, связанных с возрастом. Для пожилых людей физическая культура является основой для сохранения организма в хорошей форме и поддержания активного образа жизни.

Источники и литература

- 1) 1. Воробьев В.В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и общие тенденции ее развития [Электронный ресурс] - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-logistiki-v-stroitelnoy-otrasli> (Дата обращения: 18.03.2024г.)
- 2) 2. Долотов П.А., Ильин А.В., Чуканова Е.К. Физическая культура и спорт в системе современного образования [Электронный ресурс] - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60016498> (Дата обращения: 19.03.2024г.)
- 3) 3. Кочкаров А.С. Активизация ЗОЖ средствами физического воспитания [Электронный ресурс] - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=55427727> (Дата обращения: 18.03.2024г.)

Иллюстрации



Рис. : Рис.1 – Цели для ЗОЖ