

Чкадуа Никита Юрьевич

бакалавр

Научный руководитель

Белова Вера Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** статья рассматривает оздоровительную физическую культуру как систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека. Кроме того, подчеркивается важность правильного питания в обеспечении здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, укрепление здоровья, физические упражнения, закаливание, правильное питание, соблюдение режима дня, поддержание здоровья, физическая активность, профилактика заболеваний, укрепление мышц, укрепление костей, здоровый вес.*

Оздоровительная физическая культура включает физические упражнения, закаливание, правильное питание, соблюдение режима дня и другие методы, способствующие поддержанию здоровья на высоком уровне. Физическая культура играет важную роль в развитии физической активности, силы, выносливости и гибкости, а также улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Она помогает предотвратить множество хронических заболеваний и способствует росту и развитию мышц, а также укреплению костей.

Физическая активность имеет положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, сон, иммунную систему и психоэмоциональное благополучие. Средства физического воспитания могут быть различными, включая физические упражнения, спортивные игры, фитнес-тренировки и активный отдых.

На сегодняшний день отмечается увеличение количества людей, обладающих низкими физическими способностями. Кроме того, современные мировые тенденции показывают, что увеличивается количество таких заболеваний, как ожирение, сердечная недостаточность. Данные проблемы могут быть решены путем всеобщего внедрения оздоровительной физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – это система мероприятий, направленных на укрепление и поддержание здоровья. Она включает в себя физическую активность, силовую подготовку, правильное питание, распорядок дня и другие методы поддержания здоровья [3].

Авторы подчеркивают, что физическое воспитание и физическое развитие играет важную роль в защите и укреплении здоровья человека. Оно помогает поддерживать нормальный уровень физической активности, развивать мышечную силу, выносливость, гибкость и координацию, а также улучшать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2].

Физические упражнения предотвращают болезни, укрепляют мышцы и кости, поддерживают здоровый вес и способствуют психическому здоровью. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить многие хронические заболевания, включая сердечно-сосудистые, ожирение, диабет и некоторые виды рака. Они также нормализуют обмен веществ в организме, укрепляют иммунную систему и повышают сопротивляемость инфекциям.

Л.А. Боярская считает, что регулярные физические тренировки способствуют росту и развитию мышц, укрепляют кости, способствуют правильному формированию костей и увеличению костной массы. У взрослых физические упражнения увеличивают мышечную массу и снижают риск развития остеопороза. Физические упражнения также сжигают калории и помогают поддерживать здоровый вес [1].

Регулярные занятия спортом увеличивают энергозатраты организма, способствуют снижению веса и предотвращают ожирение. Физические упражнения также улучшают обмен веществ, способствуют сжиганию жира и поддерживают оптимальную скорость метаболизма.

Тренировки и занятия спортом улучшают настроение, снимают стресс и способствуют психологическому и эмоциональному благополучию. Они также увеличивают выброс эндорфинов, улучшают сон и снижают риск депрессии и тревожности. Физические упражнения на свежем воздухе улучшают кровоснабжение мозга и когнитивные функции, такие как память, концентрация и умственная работоспособность.

Л.П. Федосова подчеркивает, что упражнения оказывают множество положительных эффектов на человеческий организм [3].

Рассмотрим некоторые из них.

1. Улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы: физические упражнения помогают укрепить сердце, легкие и кровеносные сосуды.

Регулярные занятия спортом снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инсульт, гипертония и сердечная недостаточность.

2. Упражнения также сжигают калории и помогают поддерживать здоровый вес. Они повышают метаболизм, уменьшают накопление жира и увеличивают мышечную массу.

3. Регулярные физические упражнения способствуют более глубокому и качественному сну, борются с бессонницей и улучшают общее состояние здоровья. Упражнения также повышают уровень антител, укрепляют иммунную систему, делают организм менее восприимчивым к болезням и инфекциям и снижают риск развития хронических заболеваний, таких как диабет 2-го типа, гипертония и некоторые виды рака [3].

В исследованиях различных авторов отмечается, что важно регулярно заниматься спортом в умеренном темпе, чтобы получить максимальную пользу для организма [1; 4].

Существуют различные варианты упражнений в зависимости от целей. К ним относятся бег, плавание, йога, танцы и гимнастика. Данные виды спорта помогают укрепить мышцы, улучшить координацию, выносливость и гибкость.

Наиболее распространенными видами физических упражнений являются бег, ходьба и плавание.

Бег – этот вид упражнений помогает укрепить сердце и легкие и повысить общую выносливость.

Ходьба – один из самых доступных и эффективных видов физических упражнений. Она укрепляет мышцы ног и помогает улучшить работу сердца.

Плавание, с другой стороны, является отличным упражнением для всего тела, поскольку задействует все мышцы организма.

Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног и бедер и улучшает кардиореспираторную функцию.

Йога улучшает гибкость, силу и равновесие, помогает снять стресс и улучшить настроение.

Силовые тренировки укрепляют мышцы и кости и помогают улучшить общее состояние здоровья.

Танцевальные тренировки помогают улучшить координацию движений, гибкость и силу [2].

Еще одна новая тенденция – использование различных тренажеров. Тренажеры идеально подходят для людей с любым уровнем физической подготовки, поскольку позволяют контролировать интенсивность и количество упражнений.

Таким образом, оздоровительная физкультура является одним из наиболее эффективных способов укрепления и поддержания здоровья человека. Чтобы получить максимальную пользу и сохранить здоровье на долгие годы, рекомендуется регулярно заниматься спортом и физическими упражнениями.

Список литературы

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская; науч. ред. В.Н. Люберцев; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с. EDN ZVEKSL

2. Кравцов А.В. Перспективы развития физкультуры в высших учебных заведениях / А.В. Кравцов, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/ooiyjb> (дата обращения: 09.02.2024). – DOI 10.18411/trnio-01-2023-53. – EDN OOIJJB

3. Федосова Л.П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л.П. Федосова, Л.У. Удовицкая [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/uugjqn> (дата обращения: 09.02.2024). – EDN UYGJQN

4. Федотова Г.Д. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г.Д. Федотова, Л.П. Федосова, К.Р. Плишкина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48173376> (дата обращения: 09.02.2024).