

Сидорова Дарья Ивановна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: статья посвящена исследованию значения оздоровительной физической культуры как важного фактора укрепления здоровья, профилактики хронических заболеваний и улучшения психоэмоционального состояния человека. Анализируются физиологические и психологические эффекты регулярной физической активности, включая её влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную, иммунную и опорно-двигательную системы, а также на эмоциональное состояние, стрессоустойчивость и профилактику психосоматических расстройств.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, профилактика заболеваний, физическая активность, психоэмоциональное здоровье, стресс, иммунитет, качество жизни.

В современном мире проблемы здоровья становятся все более актуальными, вызванными сидячим образом жизни, стрессовой обстановкой и неблагоприятной экологией. Это явление приводит к росту заболеваемости сердечно-сосудистыми, эндокринными и психоэмоциональными расстройствами, снижению иммунитета, ухудшению общего качества жизни. В связи с этим особую значимость приобретает оздоровительная физическая культура как эффективный и доступный инструмент профилактики, укрепления здоровья и поддержания высокого уровня жизнедеятельности. Это понятие играют важную роль в жизни каждого человека, помогая ему сохранить здоровье на долгие годы и не только способствуют укреплению организма, но и оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние [3, с. 1161].

Оздоровительная физическая культура – это форма двигательной активности, направленная преимущественно на укрепление здоровья, повышение жизненного тонуса, снижение уровня психоэмоционального напряжения и профилактику различных заболеваний. В отличие от профессионального спорта, в котором основной целью является достижение максимальных результатов, оздоровительная физкультура ориентирована на индивидуальные потребности человека и поддержание баланса между телесным и психическим состоянием [1, с. 107].

Физическая активность – это научно обоснованное средство профилактики хронических не инфекционных заболеваний. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослым людям необходимо не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Это существенно снижает риск развития: сердечно-сосудистых заболеваний; сахарного диабета; онкологических заболеваний; ожирения; депрессии и тревожных расстройств; заболеваний позвоночника и суставов. Необходимо отметить, что физическая культура помогает сохранить когнитивные функции, улучшает память и внимание, что особенно актуально для пожилых людей [7, с. 620].

Научные исследования и медицинская практика однозначно подтверждают, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на все системы организма. Основные её физиологические эффекты заключаются в следующем:

Укрепление сердечно-сосудистой системы: регулярные аэробные нагрузки способствуют укреплению миокарда, улучшению кровообращения, снижению уровня «плохого» холестерина и стабилизации артериального давления;

Нормализация обмена веществ: физические упражнения активизируют метаболизм, способствуют более эффективному сжиганию калорий, что особенно важно для профилактики ожирения и диабета 2 типа;

Укрепление опорно-двигательного аппарата: регулярные упражнения способствуют укреплению мышц, связок и суставов, повышают гибкость и снижают риск развития остеопороза [6, с. 273].

Стимуляция иммунной системы: доказано, что умеренная физическая активность усиливает защитные силы организма, снижая подверженность простудным и вирусным заболеваниям.

В условиях, где всё больше людей сталкиваются с хроническим стрессом, тревожными расстройствами, депрессиями и эмоциональным выгоранием, оздоровительная физическая культура становится важнейшим инструментом психо-профилактики и психогигиены [5, с. 286].

Занятия физической активностью способствуют:

снижению уровня стресса и тревожности: при физической нагрузке в организме активизируются гормоны, отвечающие за регуляцию настроения – эндорфины, дофамин, серотонин и норэpineфрин. Эндорфины, в частности, известны как «гормоны счастья», поскольку вызывают чувство удовлетворения, умиротворённости и подъёма. Это делает регулярные занятия физкультурой естественным и безопасным способом борьбы с тревогой и стрессом, без побочных эффектов медикаментов;

улучшению настроения и повышению жизненного тонуса: даже умеренные физические нагрузки (например, быстрая ходьба, растяжка, плавание) способствуют нормализации психоэмоционального состояния. Двигательная активность помогаетправляться с апатией и эмоциональным истощением, особенно у людей с признаками депрессии;

Борьба с депрессией и тревожными расстройствами: существует множество исследований, подтверждающих, что физическая активность может быть столь же эффективна при лёгкой и умеренной депрессии, как и психотерапия или медикаментозное лечение;

Устранение психосоматических проявлений: многие заболевания, такие как головные боли, боли в спине, проблемы с ЖКТ, хроническая усталость, – часто имеют психосоматическую природу. Регулярные занятия физической культурой способствуют снижению мышечного напряжения, нормализации сна, улучшению дыхания и общего телесного самочувствия, что в комплексе ведёт к уменьшению проявлений психосоматики [2, с. 1110].

В заключении стоит отметить, что регулярная физическая активность не только способствует улучшению физиологических показателей организма, таких как состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и опорно-двигательной систем, но и оказывает мощное положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Таким образом, внедрение оздоровительной физической культуры в повседневную жизнь – это не просто шаг к улучшению физического самочувствия, но и важнейший компонент комплексного подхода к сохранению психического здоровья и общего качества жизни современного человека [4, с. 323].

Список литературы

1. Багдасарова П.А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П.А. Багдасарова, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 105–108. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-363. – EDN PJXUOQ.
2. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары – Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
3. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары – Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.
4. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции,

(Краснодар, 1 февраля – 30 апреля 2021 года). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ.

5. Кузнецова З.В. Цифровые технологии в процессе преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, Л.У. Удовицкая // Цифровые технологии в аграрном образовании: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 1 марта – 30 апреля 2022 года) / отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 286–287. – EDN YLJXFK.

6. Пушкарева В.О. Роль тренера в обучении плаванию. Методики и подходы / В.О. Пушкарева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Педагогические чтения, посвященные памяти профессора В.П. Манухина, в честь 30-летия Московского гуманитарно-экономического университета: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Мурманск, 21 ноября 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 271–274. – EDN CPBESK.

7. Силков В.К. Использование нестандартного физкультурного оборудования в физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.К. Силков, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы II Всероссийской конференции (Москва, 20–21 июня 2023 года). – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. – С. 617–621. – EDN YJKGVY.