

Быструшикина Елизавета Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ: КАК РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ВЛИЯЮТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Аннотация: физическая культура и здоровье тесно связаны между собой, и регулярные занятия спортом играют ключевую роль в улучшении качества жизни. В статье рассматривается влияние физической активности на физическое, психическое и социальное здоровье. Обсуждаются основные механизмы, через которые спорт способствует укреплению здоровья, а также предлагаются рекомендации для внедрения физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, качество жизни, физическая активность, психическое здоровье, социальное взаимодействие.

Физическая культура и здоровье – это неотъемлемые составляющие полноценной жизни человека. В современном обществе, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся нормой, важность регулярных занятий спортом возрастает как никогда. Исследования показывают, что физическая активность не только улучшает физическое состояние, но и положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии человека. В данной статье мы рассмотрим, как регулярные занятия спортом влияют на качество жизни, подчеркивая их значение для здоровья.

Физическая активность способствует улучшению сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки укрепляют сердце, увеличивают объем легких и

улучшают кровообращение. Это, в свою очередь, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертония и инфаркт миокарда (Patterson et al., 2018). Кроме того, занятия спортом помогают контролировать вес, что является важным аспектом профилактики ожирения и связанных с ним заболеваний.

Физическая культура также влияет на укрепление мышечно-скелетной системы. Упражнения способствуют увеличению мышечной массы и плотности костей, что особенно важно для пожилых людей, у которых риск остеопороза возрастает (Kelley et al., 2020). Регулярные занятия спортом помогают улучшить гибкость и координацию движений, что снижает вероятность травм.

Умеренная и регулярная физическая активность способствует повышению защитных сил организма. Занятия физической культурой активизируют обменные процессы, улучшают регуляцию иммунной системы и повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Лица, систематически занимающиеся физическими упражнениями, реже подвержены сезонным простудным заболеваниям и быстрее восстанавливаются после перенесённых болезней.

Не менее важным аспектом является влияние физической активности на психоэмоциональное состояние. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, известных как «гормоны счастья», которые помогают бороться со стрессом и депрессией (Mikkelsen et al., 2021). Исследования показывают, что люди, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень удовлетворенности жизнью и меньшую предрасположенность к тревожным расстройствам.

Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние не только на физическое и эмоциональное состояние, но и на когнитивные функции человека. Физическая активность способствует улучшению памяти, внимания и скорости мыслительных процессов за счёт усиления кровоснабжения головного мозга и активации нейронных связей. Особенно выражен данный эффект

фект у студентов и лиц, занятых умственным трудом, поскольку систематические физические нагрузки повышают умственную работоспособность и снижают уровень умственного утомления.

Кроме того, физическая культура способствует развитию социальных связей. Командные виды спорта и групповые тренировки создают возможности для общения и взаимодействия с другими людьми, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии и общем качестве жизни (Eime et al., 2019).

Повышение уровня физической активности населения способствует снижению заболеваемости и уменьшению затрат на медицинское обслуживание. Кроме того, физически активные люди демонстрируют более высокий уровень трудоспособности и профессиональной эффективности, что положительно сказывается на производительности труда и социальном благополучии общества.

Качество жизни определяется множеством факторов, включая физическое здоровье, психоэмоциональное состояние, социальные связи и уровень удовлетворенности жизнью. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению всех этих аспектов.

1. Физическое здоровье: Улучшение физического состояния напрямую влияет на качество жизни. Люди, которые занимаются спортом, реже страдают от хронических заболеваний и имеют больший запас энергии для повседневных дел.

2. Психоэмоциональное состояние: Спорт помогает справляться со стрессом и повышает уровень счастья. Это особенно важно в условиях современного мира, где стрессовые ситуации стали обычным явлением.

3. Социальные связи: Занятия спортом способствуют формированию дружеских отношений и поддерживают активное участие в жизни общества. Это создает ощущение принадлежности и повышает уровень удовлетворенности жизнью.

4. Самодисциплина и целеустремленность: Регулярные тренировки требуют самоорганизации и целеустремленности. Эти качества переносятся на другие сферы жизни, что способствует достижению личных и профессиональных целей.

Физическая культура играет ключевую роль в поддержании здоровья и улучшении качества жизни. Регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на физическое состояние, психоэмоциональное здоровье и социальные связи. В условиях современного мира, где уровень стресса и малоподвижный образ жизни становится нормой, важно осознавать значимость физической активности. Инвестируя время в занятия спортом, мы не только заботимся о своем здоровье, но и повышаем качество своей жизни в целом.

Список литературы

1. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 384 с. – EDN YDOVNT
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2010. – 272 с. EDN QYALXF
3. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elis.psu.ru/node/623166?ysclid=mjtercycrf971276710> (дата обращения: 05.01.2026). EDN TSJBKG
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д., 2003. – 384 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – СПб: Лань, 2023 – 160 с.
6. Васильева Е.Н. Влияние регулярной двигательной активности на психоэмоциональное состояние человека в условиях мегаполиса / Е.Н. Васильева, А.С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №5. – С. 12–15.