

Мартусенко Кристина Денисовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные аспекты взаимодействия физической культуры и здорового образа жизни. Анализируется роль регулярной двигательной активности как основного компонента ЗОЖ, а также факторы, препятствующие формированию здоровых привычек. Обосновывается необходимость комплексного подхода, объединяющего физическую культуру, рациональное питание, отказ от вредных привычек и психогигиену.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, гиподинамия, студенты, профилактика заболеваний, здоровые привычки, мотивация.

Физическая культура и концепция здорового образа жизни тесно переплетены. Физическая активность служит основой здорового образа жизни, а физическая культура создает благоприятную среду, придавая спорту смысл и принося максимальную пользу. На практике, к сожалению, связь между этими двумя аспектами часто нарушается. Анализ ключевых моментов их взаимоотношений дает представление о том, как добиться их гармоничного и плодотворного сотрудничества.

Здоровый образ жизни – это совокупность поведенческих установок людей, направленных на поддержание и улучшение своего здоровья. Он основан на достаточной физической активности, сбалансированном питании, соблюдении режима дня, отказе от вредных привычек, закалывающих процедурах и заботе о психическом здоровье. Физическая культура имеет особое значение в этой системе, поскольку она оказывает комплексное воздействие на физическое,

психическое и социальное благополучие человека. Без должного уровня физической активности другие элементы здорового образа жизни значительно теряют свою ценность.

Человек нашего времени оказывается в парадоксальном положении. Плоды научно-технического прогресса сделали жизнь комфортной, избавив от необходимости интенсивной физической активности. Лифты, личный транспорт, работа на расстоянии и службы доставки – все это резко снизило повседневную активность. Однако именно этот комфорт создал масштабную проблему гиподинамии, сравнимую по своим последствиям с самыми серьезными заболеваниями. По данным Всемирной организации здравоохранения, низкая физическая активность является четвертой по значимости причиной смерти на планете. Это напрямую связано с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, ожирения и ряда онкологических заболеваний.

Взаимосвязь между физической активностью и здоровым образом жизни многогранна. На физиологическом уровне систематические тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, стабилизируют обмен веществ и помогают поддерживать мышечный тонус. Когнитивный аспект проявляется в выработке эндорфинов, что приводит к снижению стресса и тревожности, улучшению самочувствия и повышению самооценки. Что касается поведения, то люди, регулярно занимающиеся спортом, с большей вероятностью будут уделять внимание своему питанию, откажутся от вредных привычек и будут придерживаться структурированного распорядка дня. Таким образом, физическое воспитание стимулирует формирование набора здоровых привычек.

Однако на пути к гармоничному развитию существует ряд препятствий. Ключевым из них является отсутствие мотивации; современные люди часто чувствуют себя разбитыми и лишенными сил для занятий спортом. Вторым препятствием является недостаточная осведомленность о методах и дозировке физических нагрузок. Третьим препятствием является отсутствие сформированной привычки к регулярным физическим упражнениям с раннего возраста.

Наконец, четвертый фактор – информационный хаос, когда обилие противоречивой информации в Интернете подрывает доверие к любым рекомендациям.

Эта проблема особенно актуальна для студентов, которые сталкиваются с огромной учебной нагрузкой, хроническим стрессом и нехваткой времени. Многие из них имеют вредные привычки и беспорядочно питаются. Статистика показывает, что лишь небольшое количество студентов систематически занимаются физической культурой в достаточной степени. Остальные либо игнорируют физическую активность, либо время от времени занимаются чем-то, что не приносит ощутимой пользы здоровью. Примечательно, что большинство студентов считают свое здоровье удовлетворительным, недооценивая скрытые угрозы малоподвижного образа жизни.

Для того чтобы физическая активность и здоровый образ жизни действительно сочетались, необходим комплексный подход. На личном уровне это означает ценить здоровье как основу качества жизни, ставить достижимые цели (например, 150 минут умеренной физической активности в неделю, как рекомендовано ВОЗ), начинать постепенно (ходить пешком, заниматься физическими упражнениями, не пользоваться лифтом), регулярно заниматься спортом и контролировать результаты (используя гаджеты).

Школы и университеты также нуждаются в изменениях. Физкультура не должна быть формальностью. Важно обновлять программы: заменять устаревшие стандарты современными фитнес-методиками, предлагать индивидуальные планы и давать возможность выбирать занятия по своему вкусу. Необходима также просветительская работа: лекции о здоровом образе жизни, мастер-классы, встречи со спортсменами и мероприятия, пропагандирующие движение.

Важно понимать, что физическая активность запускает цепную реакцию. Когда человек начинает заниматься спортом, другие аспекты здорового образа жизни естественным образом улучшаются: он лучше спит из-за усталости, следит за своим питанием, потому что ощущает негативное воздействие нездоровой пищи во время тренировки, и бросает курить, потому что никотин мешает

дыханию. Занятия физкультурой становятся «спусковым крючком» для здорового образа жизни. И наоборот, хороший сон и правильное питание делают тренировки более продуктивными.

Особенно ярко эта цепная реакция проявляется среди студентов. Молодые люди, которые начинают регулярно посещать занятия или хотя бы делать утреннюю зарядку, часто пересматривают свой распорядок дня: отказываются от ночных компьютерных занятий, начинают завтракать вместо энергетических напитков и реже употреблять алкоголь. Учителя физкультуры и кураторы учебных групп могут использовать эту схему, ориентируясь не на абстрактную пользу спорта «для здоровья в целом», а на конкретные краткосрочные изменения в самочувствии (бодрость, ясность в голове, крепкий сон). Это дает учащемуся быструю обратную связь и укрепляет привычку двигаться быстрее, чем пугающие истории о болезнях в старости.

Таким образом, физическое воспитание является основой здорового образа жизни. В наши дни, когда многие люди ведут малоподвижный образ жизни, их тесная связь критически важна для их здоровья. Основными препятствиями являются низкая мотивация, недостаток информации и отсутствие привычки. Для их преодоления необходимы усилия как со стороны самого человека, так и со стороны образовательных учреждений. Физическое воспитание и здоровый образ жизни взаимно усиливают друг друга, и запуск этого позитивного цикла является ключевой задачей для современных людей, особенно для молодежи.

Список литературы

1. Бондаренко Н.М. Анализ роли спорта в поддержании физического и психического здоровья будущих агрономов / Н.М. Бондаренко, Г.В. Федотова // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, 2025. – С. 547–550.

2. Кузнецова З.В. Влияние контента в социальных сетях на формирование у студентов вузов устойчивого интереса к физической культуре и спорту /

З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Н.М. Бондаренко // Вестник спортивной науки. – 2025. – №5. – С. 63–67. EDN NOKWYO

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2019. – 448 с.

4. Руденок П.О. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье студентов / П.О. Руденок, Г.В. Федотова // Человек. Социум. Общество. – 2025. – №10. – С. 140–144. EDN HITNHN

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 14-е изд. – М.: Академия, 2021. – 480 с.