

УДК 796

DOI 10.21661/r-473103

***H.A. Воронов***

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация:** автор статьи отмечает, что в наше время физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого гражданина. Некоторые уделяют ей больше внимания чем среднее количество часов в день, некоторые уделяют минимальное (стремящееся к нулю). Несомненно, улучшение здоровья напрямую зависит от потраченных на физические упражнения часов. В работе отмечается, что здоровье – это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности.

**Ключевые слова:** здоровье, упражнения, образ жизни, питание, сон.

***N.A. Voronov***

## **PHYSICAL CULTURE AS ELEMENT OF HEALTHY LIFESTYLE**

**Abstract:** the author of the article points out that presently the physical culture is an integral part of life of any citizen. Some pay it more attention than an average number of hours in day, some give minimum (tending to zero). Undoubtedly, improvement of health directly depends on the hours spent for physical exercises. Health is the first and most important need of the person, it defines his ability to work and provides harmonious development of the personality is said in the work.

**Keywords:** health, exercises, way of life, food, dream.

Здоровье – это благополучие в совокупности физического, психического и социального состояния человека. Если человек здоров, то ему хочется познавать мир, заниматься активными видами спорта и отдыха, следить за своим внешним и внутренним миром. Не даром каждый из нас слышал высказывание: «здоровье – залог успеха!» [1]. Каждый человек сам для себя решает какой образ жизни

ему вести, каких моралей придерживаться. Очень радует то, что в современном мире стало очень модно вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ), заниматься спортом и быть успешным. Ну и конечно же стоит сказать о том, что физическая культура – важная составляющая ЗОЖ, каждый решает сам насколько серьезно будет заниматься физкультурой, для кого-то это просто утренняя зарядка, кто-то бегает по утрам, многие решают заниматься спортом более серьезно и профессионально. Здесь важно не только заставить себя вставать рано по утрам или не пропускать тренировки, но и правильно настроить свои мысли, чтобы не сорваться с нужного пути. Но даже если вы дали своей слабости место, не стоит унывать и все бросать, стоит отдохнуть и заново начать трудится. Кому-то любовь к спорту прививают родители, кому-то учителя, а кто-то в один момент решает, что пора изменить свою жизнь к лучшему и начинает заниматься спортом.

Важно правильно питаться. Для всех кто занимается физической культурой нужно уяснить то, что расход потребляемой и расходуемой энергии должен быть примерно равен, то есть если человек много занимается спортом, но голодает, скорее всего у него просто не будет сил и к этому прибавится истощение организма. Стоит сбалансировать свое питание, соблюдать баланс БЖУ, либо самому, либо с помощью программ или специалистов, в наше время при желании это достаточно просто сделать. Но это для тех, кто всерьез взялся за свое здоровье, просто для поддержания формы стоит отказаться от чрезмерного употребления сахара и соли, готовить продукты на пару, либо в духовке, отказаться от сильно-газированных напитков и фаст-фуда [3].

Можно рассчитать суточную норму калорий применительно к Вашему образу жизни, вашей физической активности. Но при потреблении также важно понимать, что скорректировать свое питание нужно рационально. Правильно будет на завтрак кушать не бутерброд, а встать пораньше и приготовить себе и своей семье кашу [5], на обед нужно потреблять больше всего калорий, не стоит перекусывать на бегу, на скорую руку, лучше приготовить обед с собой, это могут быть различные супы, крупы, мясо, рыба, овощи.

Ну и как мы сказали выше, одним из главных элементов ЗОЖ является закаливание. Сюда можно отнести и обливание холодной водой, и купание в снегу, и контрастный душ, и купание в проруби и даже воздушные ванны. То есть каждый может найти способ закаливания себе по душе. Конечно, в прорубь сразу нырять или обливаться ледяной водой нельзя, нужно начинать постепенно, чтобы организм привыкал. Этот способ поддержания духа уходит своей историей далеко в прошлое, издавна считалось, что так можно и физическую форму, и здоровье, и долголетие поддержать. Также учеными доказано то, что этот способ также может поддержать и нервную систему.

Итак, поговорим непосредственно о физической культуре как элементе ЗОЖ. Начнем с того, что нужно полюбить спорт, чтобы занятие им было в радость, а не в тягость [2]. Не даром физкультуру вводят в программу уже в детском саду, доказано, что дети, у которых в программе есть такой предмет, гораздо сильнее и активнее сверстников, которые не занимаются спортом.

Также важно отметить, что физические упражнения улучшают продуктивность умственного труда, полезно умственный труд менять на физический, в это время мозг отдыхает, а кровеносно-сосудистая система начинает работать активнее. В наше время все способствует занятиям спортом, изобрели много техники, это и телефоны, и умные браслеты, с помощью которых можно замерять свои результаты для того, чтобы в следующий раз сделать немного больше усилий, выработать для себя наиболее оптимальный вариант физической нагрузки.

Также нужно помнить о гигиене физических упражнений. Не стоит заниматься спортом в неблагоприятной окружающей среде, для занятий подойдут парки, лес, берега водоемов. Доказано, что физкультура действует и на органы дыхания, и на сердечную деятельность, и на организм в целом. Поэтому если заниматься физкультурой около трасс, заводов или иных сооружений, которые выбрасывают в воздух множество разных загрязнений, то можно не только принести пользу своему организму, но и навредить ему. Также не стоит экономить на одежде и обуви, в которой вы занимайтесь спортом. Человек должен чувствовать себя комфортно и уверенно, ничего не должно ему мешать. Также здесь

можно сказать о том, что нужно создать благоприятные для себя условия, кто-то любит заниматься в тишине, некоторые слушают музыку, тем самым забывая о времени. Каждому человеку стоит делать зарядку по утрам, во-первых, это занимает очень мало времени, 15 минут, во-вторых, это помогает проснуться, стать бодрее и включиться в работу, в-третьих, это поможет укрепить ваше здоровье. Но не стоит путать зарядку с более серьезными тренировками по утрам. Зарядка состоит из легких упражнений, которые сможет легко выполнить каждый человек. При зарядке тратится минимум энергии, конечно, если вы будете делать только зарядку, а остальную часть дня сидеть за рабочим столом, то про вас нельзя будет сказать, что физически активный человек, но тем не менее привести мышцы в тонус с утра зарядка вам поможет и сделает маленький, но вклад в ваше здоровье

Физическая культура не только помогает укрепить здоровье, но и тренирует в нас ответственность, высокие моральные качества, также спорт помогает избавиться от многих врожденных и приобретенных болезней [4]. При занятиях физической культурой человек зачастую отказывается от всех вредных привычек, так как всем очень жалко терять свои труды. А когда становится виден твой результат, то стараться хочется еще больше, хочется усиливать свои физические нагрузки, больше времени проводить на свежем воздухе, занимаясь активными видами спорта.

Многие начинают профессионально заниматься спортом, и тогда физическая культура для них становится не элементом ЗОЖ, а их образом жизни. Вообще очень полезно заиметь хобби в виде активного вида спорта, это могут быть коньки, ролики, сноуборды, серфинг, горнолыжные виды спорта. Но у многих нет возможности заниматься спортом из-за врожденных патологий. Каждому можно подобрать вид спорта обращая внимание на индивидуальные особенности организма. Даже на собственном опыте, мне известны случаи, когда в связи с болезнью доктора запрещали заниматься ребятам спортом, но они не останавливались, трудились и в итоге избавлялись от своего недуга навсегда. Главное верить в свои силы, никогда не поздно начать вести ЗОЖ и заниматься

4 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

физкультурой, она принесет пользу в любом возрасте, но здесь важно помнить, что нужно обращать на свои силы, физическую подготовку, возраст, на свои индивидуальные особенности организма, чтобы не принести вред своему здоровью.

### ***Список литературы***

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2001. – 350 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
3. Воронин С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2015. – Т. 21. – №2. – С. 233–235.
4. Все о здоровом образе жизни. – М.: Ридерз Дайджест, 2015. – 404 с.
5. Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Л. Текучева. – М.: Мир, 2014. – 142 с.

### ***References***

1. Vainer, E.N. (2001). Valeologiiia: Ucheb. dlia vuzov., 350. M.: FLINTA; M.: Nauka.
2. Vilenskii, M.Ia., & Gorshkov, A.G. (2013). Fizicheskaiia kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta: Uchebnoe posobie. M.: KnoRus.
3. Voronin, S.M., Voronov, N.A., Shalaikin, L.Iu., & Ignatova, E.V. (2015). Osnovnye osobennosti lichnostno-orientirovannoj fizicheskoi podgotovki. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova*, 2, 233-235.
4. (2015). Vse o zdorovom obraze zhizni. M.: Riderz Daidzhest.
5. Tekucheva, L. (2014). Zdorovyj obraz zhizni. Pravil'noe pitanie. M.: Mir.

---

**Воронов Николай Андреевич** – канд. биол. наук, старший преподаватель ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России; доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный

университет им. П.Г. Демидова», Россия, Ярославль.

**Voronov Nikolay Andreevich** – candidate of biological sciences, senior lecturer at the Yaroslavl Aerospace Military Academy of the Ministry of Defence of the Russian Federation; associate professor at the Yaroslavl state university named after P.G. Demidov, Russia, Yaroslavl.

---