

УДК 796

DOI 10.21661/r-558921

*Перегуда И.И., Евтых С.А.*

## **ВАЖНОСТЬ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

***Аннотация:** цель данной работы состоит в определении места регулярной физической активности в жизнедеятельности студентов КубГАУ. На основании анализов результатов опроса, проведённого в интернет-ресурсах, авторами было выявлено, что физическая активность среди ценностей молодого поколения занимает невысокое положение.*

***Ключевые слова:** физическая активность, плавание, кардиотренировка, здоровый образ жизни, растяжка, силовая тренировка.*

***Введение.** Регулярная физическая активность необходима для поддержания здоровья тела и ума. Ежедневные физические упражнения не только улучшают общую физическую форму и работоспособность, но и помогают предотвратить хронические заболевания, такие как болезни сердца, диабет и ожирение. Одним из наиболее эффективных способов достижения этих преимуществ являются ежедневные физические упражнения, такие как растяжка, кардиотренировки и силовые тренировки.*

*Следует отметить, что **актуальность** данного исследования содержится в том, что физическая активность оказывает влияние на протяжении всей истории человеческого общества.*

***Целью данной статьи** является: рассмотрение регулярной физической активности в жизни студентов, в осуществлении здорового образа жизни. Для достижения поставленной цели следует определить ряд **задач**:*

- выявить необходимость занятия спортом среди студентов;*
- отметить подготовленность студентов к занятиям спортом;*
- отметить значимость регулярной физической активности в реализации здорового образа жизни.*

*Основная часть.* Прежде всего, регулярные физические упражнения помогают улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы. Регулярные кардиотренировки, такие как бег, езда на велосипеде или плавание, помогают укрепить сердце и легкие, что, в свою очередь, улучшает кровоток и доставку кислорода в организм. Это может помочь снизить кровяное давление, снизить риск сердечных заболеваний и улучшить общую работоспособность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, кардиотренировки также помогают увеличить объем легких и выносливость, что может помочь улучшить спортивные результаты и облегчить повседневную деятельность, такую как подъем по лестнице или переноска продуктов.

Силовые тренировки – еще один важный аспект ежедневных упражнений. Регулярные силовые тренировки помогают наращивать мышечную массу, что увеличивает обмен веществ в организме и помогает сжигать больше калорий даже в состоянии покоя. Силовые тренировки также помогают улучшить плотность костной ткани, что особенно важно для пожилых людей и тех, кто подвержен риску остеопороза. Кроме того, силовые тренировки могут помочь улучшить равновесие и координацию, что может снизить риск падений, особенно у пожилых людей.

Растяжка также является важной частью ежедневных упражнений. Растяжка помогает улучшить гибкость и диапазон движений, что может помочь снизить риск травм, улучшить осанку и повысить общую физическую работоспособность. Растяжка также помогает уменьшить мышечное напряжение и болезненность, что может помочь улучшить восстановление после тренировки. Кроме того, растяжка также может помочь улучшить кровоток и доставку кислорода к мышцам, что может помочь увеличить время восстановления и уменьшить болезненность мышц после тренировки.

В дополнение к физической пользе, регулярные физические упражнения также оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Физические упражнения помогают уменьшить стресс и беспокойство, улучшить настроение и повысить самооценку. Регулярные физические упражнения также могут

помочь улучшить качество сна и когнитивные функции, что может способствовать улучшению общего самочувствия. Также было доказано, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психические расстройства, такие как депрессия и тревога, и в некоторых случаях могут быть столь же эффективными в лечении этих состояний, как и медикаментозное лечение.

Важно отметить, что, хотя регулярные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания здоровья тела и разума, не менее важно придерживаться здорового питания. Сбалансированная диета, богатая фруктами, овощами, цельными злаками и постным белком, может помочь обеспечить организм необходимыми питательными веществами и энергией для поддержания физических упражнений и общего физического и психического благополучия.

Еще одним важным аспектом регулярных физических упражнений является последовательность. Непоследовательность в упражнениях может привести к отсутствию прогресса, а в некоторых случаях даже к травме. Важно разработать регулярную программу упражнений, которая была бы устойчивой и легко интегрировалась в повседневную жизнь. Это может включать в себя такие вещи, как прогулка во время обеденного перерыва или включение тренировки в свой утренний распорядок дня.

*Заключение.* Регулярные физические упражнения необходимы для поддержания здоровья тела и ума. Ежедневная физическая активность, такая как растяжка, кардиотренировки и силовые тренировки, может помочь улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, нарастить мышечную массу и улучшить гибкость и диапазон движений. Кроме того, регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить стресс и беспокойство, улучшить настроение и повысить самооценку. Для достижения этих преимуществ рекомендуется заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут в день и варьировать виды деятельности, которыми вы занимаетесь. Также важно проконсультироваться с медицинским работником перед началом любой новой программы упражнений, особенно если у вас есть какие-либо ранее существовавшие заболевания. Регулярная физическая активность важна для общего

благополучия, и при правильном подходе и целеустремленности ее можно легко включить в повседневную жизнь. Важно поддерживать постоянный режим физических упражнений и сочетать его со здоровой диетой для поддержания общего физического и психического благополучия.

Еще одним преимуществом регулярных физических упражнений является то, что они могут помочь в управлении весом. Регулярная физическая активность в сочетании со здоровым питанием может помочь контролировать вес и предотвратить ожирение. Это может быть особенно важно для людей, которые подвержены риску заболеваний, связанных с ожирением, таких как диабет 2 типа и болезни сердца.

### ***Список литературы***

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб. / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный) / А.Н. Борисов. – М.: Юстицинформ, 2009. – 328 с.
4. Братановский С.Н. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта / С.Н. Братановский, М.Г. Вулах // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. – №3. – С. 14–19.
5. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре / С.Ф. Бурухин // Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.

---

**Перегуда Ирина Ильинична** – студентка ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

**Евтых Саида Адамовна** – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Россия, Краснодар.

---