

Сафарян Нора Робеновна

студентка

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

г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация: в статье физическая культура рассматривается как важный аспект поддержания и сохранения здоровья. Исследуется влияние различных факторов на здоровье и продолжительность жизни, а также предлагаются простые упражнения для укрепления организма.

Ключевые слова: физическая культура, укрепление здоровья, долголетие, физические упражнения, факторы долголетия.

В научных исследованиях была выявлена связь между здоровым образом жизни и увеличением продолжительности жизни.

Активная физическая деятельность способствует укреплению здоровья, так как она помогает сохранить подвижность суставов, увеличивает дыхательный объем легких и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям. Долгожители, как правило, активны и занимаются физическими упражнениями, такими как зарядки и прогулки на свежем воздухе.

Важным элементом здорового образа жизни является также здоровое питание, которое включает ограничение приема вредной пищи и увеличение потребления овощей, фруктов, орехов, кисломолочных продуктов и жирной рыбы.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также незаменим для поддержания здоровья. Употребление больших количеств алкоголя и курение могут привести к серьезным заболеваниям, таким как цирроз печени, рак и инсульт.

Еще одним важным аспектом здоровья является здоровый сон. Неполюценный сон может привести к ухудшению памяти, иммунитета и другим негативным последствиям. Восстановление и поддержание функций организма происходит

во время сна, поэтому взрослому человеку необходимо 7–8 часов сна для нормального функционирования.

Своевременный контроль за здоровьем, включая регулярные медицинские осмотры и прием витаминов, также играет важную роль в поддержании здоровья.

Таким образом, для продления жизни и поддержания здоровья важно сочетание активной физической деятельности, здорового питания, отказ от вредных привычек, здорового сна и своевременного контроля за здоровьем. Физическая культура и спорт также имеют значительное значение для поддержания здоровья и работоспособности человека.

Оздоровительный бег – одно из простых и доступных для всех упражнений, способное укрепить здоровье организма. Этот вид циклических упражнений является самым распространенным и имеет значительное влияние на организм. Бег способствует изменениям в функциональном состоянии центральной нервной системы, компенсации недостающих энергозатрат, функциональным сдвигам в системе кровообращения и снижению заболеваемости.

Чтобы извлечь максимальную пользу от занятий бегом, важно придерживаться определенных условий. К ним относятся правильная техника бега и регулярная практика. Для начинающих рекомендуется проводить тренировки не более трех раз в неделю, чтобы избежать переутомления организма и уменьшить риск получения травм опорно-двигательного аппарата. Восстановительный период после тренировки составляет в среднем 48 часов.

Технику бега можно разделить на четыре стадии. Первая стадия – дозированная ходьба с определенной длительностью и скоростью передвижения. Вторая стадия – оздоровительная ходьба. Третья стадия – бег трусцой. Четвертая стадия – легкий упругий бег со средней скоростью 10–12 км/ч.

Физическая культура играет важную роль в жизни человека, влияя как на его физическое, так и на психическое состояние. Она считается определяющим фактором сохранения здоровья и активного образа жизни. Для достижения наилучших результатов в поддержании здоровья и продления жизни необходимо сочетать занятия физическими упражнениями с другими методами. К ним относятся правильное

питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, употребление необходимых витаминов и регулярный контроль за состоянием здоровья.

Список литературы

1. Шатов Н.А. Тренды в мире фитнеса и спортивной индустрии / Н.А. Шатов, Е. А. Алешин // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 202–204. – EDN PFVSIQ.

2. Алешин Е.А. Влияние физической активности на формирование эмоциональной мотивации для интеллектуального труда и развития / Е.А. Алешин, Е.С. Старостина // Инновационное развитие современной науки: новые подходы и актуальные исследования: сборник материалов Международной научно-практической конференции (Москва, 31 января 2024 г.). – М.: АНО ДПО «Центр развития образования и науки», 2024. – С. 81–83. – EDN AFXOKG.

3. Пирумян И.К. Неотъемлемая роль физической культуры и спорта в современном образовании, и её влияние на психологическое состояние человека / И.К. Пирумян, Я.Э. Гетманская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2023. – С. 509–510. – EDN GIUAEC

4. Гетманская Я.Э. Использование традиционных средств оздоровительной тренировки на уроках физической культуры с учащимися среднего школьного возраста / Я.Э. Гетманская // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар, 2021. – С. 65–66. – EDN HFPSXD

5. Цыганкова В.О. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо / В.О. Цыганкова, И.В. Куликова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №5 (195). – С. 429–432. – EDN WVITJR. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p429-433