

Терлюк Дарья Дмитриевна

студент

Кульчицкий Владимир Емельянович

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассмотрена значимость физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также их роль в формировании здорового образа жизни. Отмечается, что регулярные физические упражнения способствуют профилактике заболеваний, укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и улучшению эмоционального состояния. Особое внимание уделяется важности приобщения молодежи к физической активности с раннего возраста и роли государственной поддержки в популяризации спорта. Авторами подчеркивается необходимость создания доступной спортивной инфраструктуры и развития образовательных программ, направленных на формирование здоровых привычек. Физическая культура рассматривается как эффективный инструмент для улучшения качества жизни, повышения дисциплины и гармоничного развития личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, здоровье, физическая активность, молодежь, государственная поддержка, эмоциональное состояние, спортивная инфраструктура.

Физическая культура играет важную роль в сохранении здоровья и укреплении организма человека. Проблема поддержания здоровья актуальна во все времена, и в современном обществе она остается одной из ключевых. В России большое внимание уделяется развитию спорта как важного элемента социаль-

ной политики. Еще в древности отмечалась значимость физических упражнений для укрепления организма. Например, Гиппократ активно использовал физическую активность для лечения больных и подчеркивал её важность, утверждая, что здоровье достигается благодаря правильному балансу физических нагрузок. Его мнение разделял древнеримский врач Галлен, который неоднократно возвращал здоровье пациентам с помощью упражнений.

В современном мире недостаточное внимание молодежи к занятиям спортом вызывает беспокойство. Приобщение к физической культуре с раннего возраста является важным шагом для формирования здорового общества, так как спорт способствует профилактике заболеваний и укреплению здоровья. Президент России Владимир Владимирович Путин также подчеркивает важность массового вовлечения граждан в занятия физической культурой, называя это одной из приоритетных задач государственной политики [4].

Основой здорового образа жизни является мотивация человека к раскрытию своих физических, интеллектуальных и психических способностей. Спорт и физическая активность способствуют не только укреплению здоровья, но и улучшению качества жизни. Важными компонентами физической культуры являются двигательная активность, осознанное отношение к своему телу и забота о здоровье. Занятия спортом помогают не только сохранить здоровье, но и сделать его крепче, что актуально для профилактики большинства заболеваний.

В современном мире, где высокая скорость жизни и стрессовые ситуации становятся повседневной реальностью, забота о здоровье приобретает все большее значение. Одним из ключевых факторов, способствующих укреплению здоровья и повышению качества жизни, являются физическая культура и спорт. Они играют важную роль в формировании здорового образа жизни, способствуют улучшению физического и психологического состояния, а также служат эффективным средством профилактики различных заболеваний.

Физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и улучшению обмена веществ. Регулярные занятия спортом улучшают координацию, силу и гибкость, помогая организму эф-

фективно адаптироваться к физическим нагрузкам. Кроме того, занятия физической культурой положительно влияют на эмоциональное состояние: снижают уровень стресса, способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья.

Физическая культура и спорт являются важными элементами профилактики многих хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и ожирение. Регулярные тренировки укрепляют иммунитет, помогают поддерживать здоровый вес и улучшают общее самочувствие. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность способна сократить риск преждевременной смерти на 30–40% [2].

Закладывать основы здорового образа жизни важно с детства. Включение физической активности в школьную программу и приобщение детей к спорту помогает развить дисциплину, ответственность и стремление к достижению целей. Семейные занятия спортом могут стать отличным способом укрепления семейных связей и формирования здоровых привычек.

Государственные программы, направленные на популяризацию спорта и развитие спортивной инфраструктуры, играют ключевую роль в формировании здорового общества. Создание доступных спортивных площадок, проведение массовых мероприятий, таких как марафоны или фитнес-дни, стимулирует интерес к физической активности. Информационные кампании помогают повысить осведомленность населения о пользе спорта.

Физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть здорового образа жизни, которая способствует укреплению физического и психического здоровья, профилактике заболеваний и улучшению качества жизни. Регулярные занятия спортом, при поддержке семьи, образовательных учреждений и государства, могут стать мощным инструментом для формирования здорового, активного и гармоничного общества.

Рекомендации [1].

1. Включать в повседневный распорядок времени хотя бы 30 минут физической активности.

2. Выбирать виды спорта, соответствующие интересам и возможностям, чтобы занятия приносили удовольствие.

3. Поддерживать инициативы, направленные на развитие физической культуры в образовательных учреждениях и местных сообществах.

4. Обеспечивать доступность спортивных объектов для всех слоев населения.

Забота о здоровье – это инвестиция в будущее, а физическая культура и спорт – один из самых доступных и эффективных путей к этому [3].

Физическая культура и спорт – это мощные инструменты для поддержания и укрепления здоровья, формирования дисциплины и повышения качества жизни. Они создают основу для здорового образа жизни, способствуют гармоничному развитию личности и предотвращают множество заболеваний. Регулярная физическая активность, поддерживаемая личной мотивацией, участием семьи и вниманием общества, может стать не просто полезной привычкой, но и важной частью культуры каждого человека.

Сегодня, как никогда, важно осознавать, что здоровье – это ценность, которая требует внимания и заботы. И спорт – это не только путь к физическому совершенству, но и возможность сохранять внутреннюю гармонию в стремительном темпе современной жизни.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: ВАКО, 2017. – 296 с. – ISBN 978–5-94665-461-6.

2. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов. – М.: Вузовский учебник, 2022. – 160 с. – ISBN 978-5-9558-0652-5.

3. Денискина С.В. Физическая культура и спорт как основа формирования здорового образа жизни / С.В. Денискина, Ю.В. Кормилицын // Молодой ученый. – 2022. – №25 (420). – С. 349–351 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/420/93480/> (дата обращения: 21.12.2024). EDN GLINPP

4. Кочегарова И.А. Физическая культура и спорт – основа формирования здорового образа жизни / И.А. Кочегарова // Вестник ЮГУ. – 2019. – №1 (36) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

fizicheskaya-kultura-i-sport-osnova-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения: 21.12.2024).

5. Пономарев Г.Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №3 (9). – С. 24–27.

6. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 2019. – 320 с. – ISBN 5-09-000218-5.