УДК - 796.011

***Акбашева А.А.***

***студент***

***Научный руководитель : Матвеев С.С. , к.с.н.***

***Уфимский университет науки и технологий***

*Akbasheva A.A.*

*Student*

*Scientific supervisor: Matveev S.S., Candidate of Sociological Sciences*

*Ufa University of Science and Technology*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

# PHYSICAL CULTURE AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

*Аннотация. В статье рассматривается значение физической культуры как основы здорового образа жизни человека. Цель исследования — определить влияние регулярной двигательной активности на физическое состояние организма и профилактику гиподинамии. В работе проанализированы научные публикации и рекомендации Всемирной организации здравоохранения, а также обобщены результаты авторского анализа образа жизни современной молодежи. Особое внимание уделено проблеме недостатка движения, связанному с увеличением времени, проводимого за компьютером и смартфоном. Рассмотрена взаимосвязь физической культуры с полноценным сном, рациональным питанием, соблюдением режима дня и профилактикой заболеваний. Сделан вывод о необходимости регулярной физической активности, соответствующей индивидуальным возможностям человека.*

*Annotation. The article examines the importance of physical culture as the foundation of a healthy lifestyle. The aim of the study is to determine the impact of regular physical activity on the physical condition of the body and the prevention of physical inactivity. The work analyzes scientific publications and recommendations from the World Health Organization, and also summarizes the results of the author's analysis of the lifestyle of modern youth. Special attention is paid to the problem of insufficient physical activity, which is associated with the increased time spent using computers and smartphones. The relationship between physical culture and adequate sleep, a balanced diet, adherence to a daily routine, and disease prevention is examined. The conclusion is drawn about the need for regular physical activity that corresponds to an individual's capabilities.*

*Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность, гиподинамия, здоровье, спорт, молодежь, двигательная активность, профилактика заболеваний, физическое воспитание.*

*Keywords: physical culture, healthy lifestyle, physical activity, physical inactivity, health, sports, youth, motor activity, disease prevention, physical education.*

**Введение**

Здоровье человека является одной из важнейших ценностей, от которой зависят качество его жизни, способность полноценно учиться, работать, общаться и реализовывать свои возможности. В современном обществе проблема сохранения здоровья становится особенно актуальной. Развитие информационных технологий привело к тому, что многие виды деятельности стали малоподвижными. Значительное количество времени люди проводят за компьютером, смартфоном и

другими электронными устройствами. Нехватка движения является одним из факторов, повышающих риск развития различных заболеваний [1; с.2].

Физическая культура способствует развитию силы, выносливости, координации, поддержанию нормального функционирования организма и формированию полезных привычек. Она тесно связана с другими составляющими здорового образа жизни: полноценным сном, рациональным питанием, соблюдением режима дня и профилактикой заболеваний.

Интерес к физической активности возник ещё в древности. Гиппократ применял физические упражнения для лечения больных и подчёркивал их значение для здоровья. Ему приписывают высказывание: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта» [3]. Древнеримский врач Гален также отмечал лечебное значение упражнений: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений» .

Историческое развитие физической культуры показывает, что движение рассматривалось не только как способ повышения физической силы, но и как средство сохранения здоровья. В настоящее время эта идея получила научное подтверждение.

Цель исследования — определить значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи: рассмотреть влияние двигательной активности на организм человека; проанализировать проблему гиподинамии среди современной молодежи; определить связь физической культуры с режимом дня, сном

и питанием; сформулировать практические рекомендации по повышению двигательной активности.

В работе использовались анализ научной литературы и официальных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения, изучение исторических представлений о значении физических упражнений, сравнение различных форм физической активности, обобщение сведений о влиянии двигательной активности на организм и систематизация полученных результатов.

Авторское исследование носило аналитический характер и было направлено на выявление наиболее распространённых причин недостатка движения, а также на определение доступных способов повышения физической активности в повседневной жизни. В качестве материала исследования использовались научные публикации, рекомендации Всемирной организации здравоохранения и сведения о типичном режиме учебной и внеучебной деятельности современной молодежи.

Проведённый анализ показал, что основными причинами недостатка движения у современной молодежи являются длительное пребывание в сидячем положении во время учебы, использование компьютеров и смартфонов, а также недостаток организованных спортивных занятий.

Установлено, что физическая активность часто воспринимается молодежью только как профессиональный спорт или интенсивные тренировки. Вместе с тем обычная ходьба, прогулки, бег, плавание, езда на велосипеде, танцы и подвижные игры также оказывают положительное влияние на организм и могут быть частью здорового образа жизни.

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослым людям следует уделять физической активности от 150 до 300 минут в неделю, а детям и подросткам — в среднем около 60 минут в день [1 с.5]. Эти рекомендации могут выполняться за счёт разных видов двигательной активности, соответствующих возрасту и состоянию здоровья человека.

Мышцы и костная система крепнут у того, кто занимается регулярно. Прибавляют выносливость и координация движений, ровнее работают сердце и сосуды. Гиподинамия отступает, сон делается глубже, настроение ровнее, а масса тела держится около нормы сама собой. Есть у систематических занятий и побочный результат, к телу прямого отношения не имеющий, ведь они приучают человека к дисциплине.

Растущему организму движение нужно вдвойне, и потому детский с подростковым возрастом стоят здесь особняком. Перегружать ребёнка, впрочем, не менее опасно. Правильно построенные занятия держатся на постепенности и регулярности, а ещё на том, что возраст и состояние конкретного человека приняты в расчёт.

Проще всего одолеть гиподинамию, вписав движение в обычный день, и к такому выводу привёл авторский анализ. Часть пути можно пройти пешком вместо поездки, а проработав час за компьютером, встать и размяться. Годятся и утренняя гимнастика, и занятия в секции, и выходные, проведённые на свежем воздухе, причём особых условий ничто из этого не требует.

С режимом дня физическая культура связана тесно. Сон после регулярных упражнений улучшается, однако сочетать тренировки необходимо с полноценным отдыхом и рациональным питанием.

Стремление к высоким спортивным результатам не должно оборачиваться переутомлением и нехваткой восстановления.

Физическим развитием влияние спорта не исчерпывается, поскольку затрагивает он и воспитание личности. Дисциплины, организованности и ответственности требуют регулярные тренировки, а человек приучается тем самым соблюдать режим, выполнять поставленные задачи и постепенно улучшать собственные результаты.

**Заключение**

Важной основой здорового образа жизни физическая культура и оказывается, что подтвердило проведённое исследование. Организм при регулярной двигательной активности укрепляется, работоспособность возрастает, сон улучшается, а заболевания, связанные с малоподвижностью, предупреждаются заранее.

Решение получила и основная научная проблема исследования, состоявшая в определении роли физической культуры при растущей учебной, профессиональной и бытовой малоподвижности. Профилактика гиподинамии достижима, как установлено, за счёт регулярного включения физической активности в повседневную жизнь человека.

Применить полученные результаты можно на занятиях по физической культуре, при разработке рекомендаций для школьников и студентов, а также при организации мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни. Наибольшего же эффекта достигает тот, кто соединяет движение с полноценным сном и разумным питанием, не сбивая при этом режим дня и не выходя за пределы собственных возможностей.

Учебной дисциплиной и спортивной деятельностью роль физической культуры не исчерпывается. Повседневной жизни каждого человека она нужна не меньше.

**Список литературы**

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность: информационный бюллетень [Электронный ресурс]. — URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 22.09.2026).

2. Гиппократ. Избранные книги / пер. с древнегреч. — Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 1936.

3. Гален Клавдий. О назначении частей человеческого тела / пер. с древнегреч. — Москва: Медицина, 1971.