

Мелихова Д.П.,

студент,

2 курс, юридический факультет

СФ УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.,

доцент, к.п.н.

СФ УУНиТ

Россия, г. Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Статья посвящена роли физической культуры в формировании здорового образа жизни. В статье рассматриваются основные компоненты физической культуры, её влияние на физическое и психическое здоровье человека. Анализируются современные подходы к организации регулярной двигательной активности. Предлагаются практические рекомендации по внедрению физической культуры в повседневную жизнь.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, оздоровление, профилактика заболеваний.

Annotation: The article is devoted to the role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle. The article examines the main components of physical culture and its influence on physical and mental health of a person. Modern approaches to the organization of regular physical activity are analyzed. Practical recommendations for the introduction of physical culture into everyday life are proposed.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, motor activity, health improvement, disease prevention.

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры общества и каждого человека в отдельности. В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем гиподинамии, хронического стресса и ухудшением экологической обстановки, значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья возрастает многократно. «Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды» [1, с. 45].

Основными компонентами физической культуры выступают: утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, оздоровительная тренировка, а также закаливающие процедуры.

Комплексное использование этих элементов позволяет не только развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию), но и значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых, эндокринных и других хронических неинфекционных заболеваний. «Двигательная активность рассматривается как ведущий фактор первичной профилактики большинства болезней цивилизации» [2, с. 112].

Особого внимания заслуживает вопрос мотивации современного человека к систематическим занятиям физической культурой. Исследования показывают, что основными барьерами являются дефицит времени, высокая загруженность на работе и низкая двигательная грамотность населения. Для преодоления этих препятствий необходимо внедрять принципы осознанной физической активности, начиная с малых форм: ежедневной ходьбы, лестничной гимнастики, коротких разминочных комплексов в течение рабочего дня [3, с. 67].

Таблица 1.**Рекомендуемые виды физической активности для разных возрастных групп**

Возрастная группа	Рекомендуемые виды активности	Частота (раз/нед)	Длительность (мин)
18–35 лет (здоровые)	Бег, плавание, игровые виды	3–5	30–60
36–55 лет	Быстрая ходьба, велосипед, лыжи	3–4	30–50
56 лет и старше	Лечебная гимнастика, ходьба, йога	4–6	20–40

Помимо физического оздоровления, систематическая двигательная активность оказывает выраженное позитивное воздействие на психическую сферу человека. В процессе выполнения физических упражнений активизируется выработка эндорфинов и серотонина — нейромедиаторов, отвечающих за чувство радости, снижение тревожности и стабилизацию эмоционального фона [5]. Регулярные занятия способствуют повышению стрессоустойчивости, коррекции симптомов хронической усталости и улучшению когнитивных функций, включая память, концентрацию внимания и скорость принятия решений.

Особую ценность физическая культура приобретает в контексте борьбы с профессиональным выгоранием, особенно среди лиц умственного труда. Кратковременные двигательные паузы в течение рабочего дня восстанавливают умственную работоспособность, снижают мышечное напряжение в шейно-воротниковой зоне и предотвращают развитие психоэмоционального перенапряжения. Таким образом, физическая культура

выступает не только как средство сохранения соматического здоровья, но и как действенный инструмент психогигиены и личностной саморегуляции.

Регулярная физическая активность, интегрированная в повседневный уклад, формирует фундамент долголетия, социальной активности и профессионального долголетия современного человека, независимо от его возраста и рода занятий.

В условиях цифровой трансформации общества целесообразно использовать мобильные приложения и носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы), позволяющие:

- 1) отслеживать количество шагов, пройденную дистанцию и расход калорий;
- 2) контролировать частоту сердечных сокращений в реальном времени;
- 3) получать напоминания о необходимости двигательной активности;
- 4) участвовать в социальных челленджах, что повышает мотивацию.

Примеры популярных приложений: Яндекс.Здоровье, FitOn, Nike Training Club, Strava, Человек идущий (российская платформа). Использование указанных инструментов особенно актуально для студентов и офисных сотрудников с высокой долей статической нагрузки.

Таким образом, физическая культура является доступным и высокоэффективным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности и улучшения качества жизни людей всех возрастов. «Главное условие — регулярность и соответствие нагрузки функциональным возможностям организма» [4, с. 28]. Практические рекомендации включают: постепенное увеличение нагрузки, контроль самочувствия, разнообразие используемых средств и обязательное получение положительных эмоций от занятий.

Использованные источники:

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 128 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: КноРус, 2018. — 240 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда. — М.: Советский спорт, 2019. — 244 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебник для вузов / Ю. И. Евсеев. — Ростов н/Д : Феникс, 2020. — 382 с.
5. Общие ресурсы по физической культуре и спорту : сайт Научной электронной библиотеки. [Электронный ресурс]. URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 05.04.2026).