УДК 796

Нюбин Никита Сергеевич,
студент,
Стерлитамакский филиал,
Уфимского Университета Науки и технологий
Россия г. Стерлитамак
Савченко Светлана Валентиновна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Стерлитамакский филиал,
Уфимского Университета Науки и технологий
Россия г. Стерлитамак

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: *Статья посвящена комплексному анализу оздоровительной физической культуры как системы мероприятий, направленной на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Рассматривается актуальность оздоровительной физической культуры в современных условиях роста малоподвижного образа жизни. В работе раскрываются основные физиологические механизмы положительного воздействия регулярной двигательной активности на ключевые системы организма.*

Ключевые слова: *Оздоровительная физическая культура, здоровье, физическая активность, спорт.*

Annotation: *The article is devoted to a comprehensive analysis of health-improving physical culture as a system of measures aimed at strengthening health and preventing diseases. The relevance of health-improving physical culture in the current conditions of an increasing sedentary lifestyle is considered. The paper*

reveals the main physiological mechanisms of the positive effect of regular physical activity on key body systems.

Keywords: *Health-improving physical culture, health, physical activity, sports.*

Оздоровительная физическая культура представляет собой систему мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и профилактику различного рода заболеваний. В последние годы интерес к оздоровительной физической культуре значительно возрос, что связано с ростом числа людей, ведущих малоподвижный образ жизни, увеличением распространенности хронических заболеваний и осознанием важности физической активности для поддержания здоровья.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью разработки научно обоснованных программ оздоровительной физической культуры, которые учитывают физиологические особенности организма и обеспечивают максимальный оздоровительный эффект [3, с.45]. В данной статье рассматриваются основные физиологические механизмы, лежащие в основе оздоровительной физической культуры, а также их влияние на здоровье человека. Понимание физиологических механизмов, лежащих в основе положительного влияния регулярной двигательной активности, является фундаментом для разработки эффективных, безопасных и индивидуальных оздоровительных программ [5, с. 12]. Практическая значимость изучения данных механизмов заключается в возможности создания четких алгоритмов для фитнес-инструкторов, врачей лечебной физической культуры и реабилитологов, что в конечном итоге способствует повышению эффективности и безопасности оздоровительного процесса для различных групп населения.

Оздоровительная физическая культура – это составная часть физической культуры, направленная на укрепление здоровья человека, нормализацию физиологического состояния организма и повышение его функциональных резервов. В отличие от спорта, нацеленного на достижение максимальных результатов, главная задача оздоровительной физической культуры – это профилактика и реабилитация. Ее основными целями являются: компенсация дефицита двигательной активности, совершенствование адаптационных механизмов, повышение устойчивости к стрессам, формирование здорового образа жизни и улучшение психоэмоционального состояния [1, с. 23-25]. Для достижения этих целей в оздоровительной физической культуре используется широкий арсенал средств, включающий гимнастические упражнения, ходьбу и бег, плавание, занятия на тренажерах, элементы спортивных игр, а также методы ментальной релаксации, такие как стретчинг и дыхательная гимнастика. Ключевыми принципами построения занятий являются регулярность, постепенность увеличения нагрузок, адекватность (соответствие физическому состоянию и возрасту занимающегося) и комплексность воздействия на организм.

Практическая реализация оздоровительной физической культуры осуществляется через разработку индивидуальных и групповых программ, которые учитывают исходный уровень здоровья, возрастные особенности и специфические задачи (например, восстановление после перенесенных заболеваний, коррекция осанки, снижение риска сердечно-сосудистых патологий). Эффективность таких программ оценивается не только по объективным физиологическим показателям, таким как частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, но и по субъективному ощущению улучшения качества жизни.

Оздоровительная физическая культура оказывает комплексное системное воздействие на организм, запуская ряд адаптационных процессов.

Именно эти физиологические механизмы лежат в основе укрепления здоровья и эффективной профилактики различных заболеваний. Регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему. Во время упражнений увеличивается частота сердечных сокращений и ударный объем крови, что ведет к улучшению кровоснабжения органов и тканей. Это повышает общую выносливость и значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [2, с. 78]. Кроме того, физические нагрузки способствуют нормализации уровня холестерина в крови, что является ключевым фактором в профилактике атеросклероза.

Физические упражнения стимулируют работу дыхательной системы, увеличивая жизненную емкость легких и улучшая их вентиляцию. В результате оптимизируется газообмен и повышается уровень кислорода в крови. Регулярные оздоровительные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру, позволяя организму более эффективно использовать кислород во время нагрузки, а также улучшают функцию бронхов, что особенно важно для людей с хроническими заболеваниями органов дыхания [6, с. 90].

Систематические занятия благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат. Они способствуют укреплению мышц, повышению их тонуса и улучшению координации движений, что снижает риск травм. Физическая активность также укрепляет костную ткань и суставы, играя важную роль в профилактике остеопороза и артрита. Кроме того, упражнения помогают сформировать правильную осанку и снижают риск развития заболеваний позвоночника.

Физическая активность оказывает мощное положительное воздействие на нервную систему. Регулярные упражнения помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить общую работоспособность. Этот эффект связан с выработкой эндорфинов — «гормонов радости», которые естественным образом улучшают эмоциональное состояние [5, с. 34]. Благодаря этому также нормализуется сон и повышается качество жизни.

Доказано и благотворное влияние физической культуры на когнитивные функции, такие как память и внимание.

Таким образом, оздоровительная физическая культура является важным инструментом профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы, что способствует улучшению общего состояния здоровья и повышению качества жизни. Для достижения максимального оздоровительного эффекта необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и выбирать оптимальные виды физической активности. Регулярные занятия оздоровительной физической культуры должны быть частью здорового образа жизни каждого человека.

Список использованной литературы:

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура и врачебный контроль. – Москва: МИА, 2018. – 598 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь. – Москва: Гардарики, 2018. – 366 с.
3. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания студентов. – Москва: Высшая школа, 2018. – 158 с.
4. Коц Я. М. Физиология мышечной деятельности. – Москва: Спорт, 2018. – 503 с.
5. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2018. – 320 с.
6. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / под ред. В. И. Тхоревского. – Москва: Физкультура, образование и наука, 2018. – 328 с.