

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**  
**PHYSICAL EDUCATION IN A HEALTHY LIFESTYLE**

**Калянов Вячеслав Владимирович,**

доцент,  
Самарский государственный технический университет.

**Полищук Ангелина Владимировна,**

студентка  
Самарский государственный технический университет.

**Kalyanov Vyacheslav Vladimirovich,**

docent,  
Samara State Technical University.

**Polischuk Angelina Vladimirovna,**

Student,  
Samara State Technical University

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) играет ключевую роль в поддержании физического и психического здоровья человека. В статье под названием "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ" рассматриваются основные аспекты, которые подчеркивают важность ЗОЖ.

Во-первых, регулярная физическая активность способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы и повышает выносливость. Упражнения помогают контролировать вес, что снижает риск развития хронических заболеваний, таких как диабет и гипертония.

Во-вторых, правильное питание является неотъемлемой частью ЗОЖ. Употребление разнообразных продуктов, богатых витаминами и минералами, помогает поддерживать иммунную систему и общее состояние здоровья. Статья акцентирует внимание на важности сбалансированного рациона, который включает фрукты, овощи, белки и здоровые жиры.

В-третьих, ЗОЖ включает в себя и психическое здоровье. Статья подчеркивает, что физическая активность и правильное питание положительно влияют на настроение и уровень стресса. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают общее самочувствие.

Наконец, статья призывает к формированию привычек, которые способствуют здоровому образу жизни, начиная с раннего возраста. Воспитание культуры ЗОЖ в обществе может значительно улучшить качество жизни и продлить ее продолжительность.

A healthy lifestyle (HLS) plays a key role in maintaining a person's physical and mental health. The article entitled "PHYSICAL CULTURE IN A HEALTHY LIFESTYLE" examines the main aspects that emphasize the importance of healthy lifestyle. Firstly, regular physical activity improves the cardiovascular system, strengthens muscles and increases endurance. Exercise helps to control weight, which reduces the risk of developing chronic diseases such as diabetes and hypertension. Secondly, proper nutrition is an integral part of healthy lifestyle. Eating a variety of foods rich in vitamins and minerals helps to support the immune system and overall health. The article focuses on the importance of a balanced diet that includes fruits, vegetables, proteins and healthy fats. Thirdly, healthy lifestyle includes mental health. The article emphasizes that physical activity and proper nutrition have a positive effect on mood and stress levels. Sports contribute to the production of endorphins, which improve overall well-being. Finally, the article calls for the formation of habits that promote a healthy lifestyle, starting at an early age. Fostering a healthy lifestyle culture in society can significantly improve the quality of life and prolong its duration

**Ключевые слова:** физическая активность, физическое здоровье, упражнения, тренировки, выносливость, мотивация

**Key words:** physical activity, physical health, exercise, training, endurance, motivation

## **Введение**

Физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни. В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем стресса, малоподвижным образом жизни и распространением различных заболеваний, особое внимание становится актуальным уделять физической активности и её влиянию на здоровье.

Физическая культура включает в себя не только занятия спортом, но и различные формы физической активности, такие как прогулки, занятия фитнесом, танцы и даже домашние дела. Регулярные физические нагрузки

способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, повышению иммунной защиты и поддержанию психоэмоционального состояния.

Здоровый образ жизни состоит из комплекса факторов, среди которых физическая активность является одним из основополагающих. Введение в культуру физической активности предполагает осознание значимости заботы о своём теле и здоровье, а также формирование привычек, которые способствуют долголетию и качеству жизни.

### **Физическое самовоспитание**

Физическое самовоспитание — это осознанный процесс систематического развития физических качеств человека (сила, выносливость, гибкость, координация) для улучшения здоровья и общего самочувствия. Вот ключевые аспекты и рекомендации по его осуществлению:

#### 1. Постановка целей:

- Определите конкретные цели: укрепление мышц, снижение веса, повышение выносливости или гибкости.
- Цели должны быть SMART (Specific – определённые; Measurable – измеримые; Achievable – достижимые; Relevant – значимые; Time-bound – ограниченные по времени).

#### 2. Планирование тренировок:

- Разработайте недельный план: распределите упражнения на разные дни, учитывая периоды восстановления.
- Включите разнообразие упражнений для комплексного развития.

#### 3. Основные принципы:

- Систематичность: тренируйтесь регулярно (минимум 1-2 раза в неделю).

- Прогрессия нагрузки: постепенно увеличивайте интенсивность и сложность упражнений.

- Разминка и заминка: обязательны для предотвращения травм.

#### 4. Виды физической активности:

- Силовые тренировки (гири, гантели, эспандеры) — для развития мышечной силы.

- Кардио-тренировки (бег, плавание, велосипед) — для сердечно-сосудистой системы и выносливости.

- Растяжка и йога — для гибкости и улучшения осанки.

- Кроссфит или функциональные тренировки — комплексный подход к развитию физических качеств.

#### 5. Правильное питание:

- Сбалансированное меню с достаточным количеством белков, углеводов и жиров.

- Увеличьте потребление овощей, фруктов, злаковых продуктов.

- Ограничьте сахаросодержащие продукты.

#### 6. Восстановление:

- Достаточное время на сон (7-9 часов).

- Регулярный отдых и релаксация: массаж, медитация, прогулки.

- Правильное дыхание во время тренировок.

#### 7. Мотивация и самодисциплина:

- Ведение дневника тренировок для контроля результатов.

- Поощрение достижений: награды за выполнение целей.
- Общение с единомышленниками, участие в спортивных мероприятиях.

#### 8. Консультации и контроль:

- При необходимости обращайтесь к тренерам или специалистам по физической культуре для корректировки программы.
- Регулярно проверяйте своё здоровье (кардиограмма, общие анализы).

#### 9. Безопасность:

- Используйте правильную технику выполнения упражнений.
- При появлении боли или дискомфорта прекратите тренировку и обращайтесь к врачу.

Физическое самовоспитание — это не только о физической форме, но и об умении заботиться о себе, развивать дисциплину и настойчивость.

### **Основные виды физических упражнений**

Основные виды физических упражнений классифицируются по нескольким критериям: целям развития определенных физических качеств, группам мышц и способам выполнения. Вот основной перечень:

#### 1. Упражнения для развития силы (силовая тренировка):

- \*Базовые упражнения:\* приседания, становая тяга, жимы штанги/гантелей лежа/стоя, отжимания.
- \*Изолирующие упражнения:\* подъемы на бицепс и трицепс, разведения гантелей в стороны (для груди), сгибания ног в тренажерах.

#### 2. Упражнения для выносливости:

- \*Аэробные упражнения:\*

- Кардио: бег трусцой, плавание, езда на велосипеде.

- Степперы и эллиптические тренажеры.

- \*Спринтовые (анаэробно-алкалиновые):\*

- Интервальные тренировки: короткие спринты с перерывами, высокоинтенсивный интервальный бег (НИИТ).

- \*Статические упражнения:\*

 удержание планки.

### 3. Упражнения для гибкости и растяжки:

- Растяжка: динамическая (круговые движения, махи) и статическая (удерживание позы).

- Йога.

- Пилатес.

- Стретчинг.

### 4. Упражнения для координации и баланса:

- \*Балансовая гимнастика:\*

 упражнения на одной ноге, использование фитнес-балансирующих платформ (BOSU).

- \*Координационные игры\* и задания: футбол, волейбол, баскетбол.

- Специально разработанные комплексы для улучшения координации.

### 5. Упражнения на гибкость суставов:

- Различные упражнения с мячом (футбольным или медицинским).

- Гимнастические элементы: махи, вращения конечностей.

- Упражнения для улучшения подвижности в плечевом и тазобедренном суставах.

#### 6. Функциональные упражнения:

- Кроссфит: сочетание силовых, кардио- и гимнастических элементов (например, burpees, pull-ups).

- Гимнастика для развития функциональной силы.

- Упражнения с собственным весом.

#### 7. Упражнения на развитие ловкости:

- Сбор мячей или предметов в движении.

- Танцы: бальные, спортивные (хип-хоп, брейкданс).

- Акробатические элементы.

#### 8. Специализированные упражнения для определенных групп мышц и целей:

- \*Для спины:\* тяги различными хватами.

- \*Для пресса:\* скручивания, планка, подъемы ног в висе или на скамье.

- \*Для ягодичных мышц:\* приседания с весом (включая вариации), мостики.

#### 9. Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы:

- Кардио-упражнения: бег, плавание.

- Аэробика и степ-аэробика.

#### 10. Комплексные упражнения (кросс-тренинг):

- Смешанные тренировки для развития всех физических качеств одновременно или поочередно в рамках одной сессии.

Выбор конкретных видов упражнений зависит от индивидуальных целей, уровня подготовки и доступности оборудования. Важно включать разнообразие упражнений для сбалансированного развития организма.

### **Рекомендации по ЗОЖ**

Физическая культура играет важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни (ЗОЖ). ЗОЖ включает в себя комплекс мероприятий и привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно:

1. **\*\*Физическая активность\*\***: Регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию нормального веса, укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и общую работоспособность. Рекомендуется заниматься спортом не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности или 75 минут высокоинтенсивной активности.

2. **\*\*Рациональное питание\*\***: Здоровое питание — это разнообразный рацион, включающий фрукты, овощи, цельные злаки, белки, полезные жиры и достаточное количество воды. Отказ от продуктов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров благоприятно влияет на общее состояние здоровья.

3. **\*\*Сон и восстановление\*\***: Качественный сон (7-9 часов для большинства взрослых) способствует восстановлению организма, улучшает настроение и концентрацию. Недостаток сна может привести к различным заболеваниям и ухудшению здоровья.

4. **\*\*Психологическое здоровье\*\***: Эмоциональное благополучие также является важной частью ЗОЖ. Стрессы, депрессия и тревога негативно влияют

на здоровье. Различные методы релаксации, медитация и ведение активного образа жизни помогают справляться со стрессом.

5. **\*\*Отказ от вредных привычек\*\***: Употребление алкоголя, курение и другие вредные привычки имеют разрушительное воздействие на здоровье.

6. **\*\*Регулярные медицинские осмотры\*\***: Профилактические обследования помогают вовремя выявлять и лечить заболевания, что способствует поддержанию здоровья в долгосрочной перспективе.

### **.Заключение**

Таким образом, физическая культура не только обогащает личность, но и становится важным инструментом в преодолении современных вызовов здоровья. Введение в тему физической культуры и её роли в формировании здорового образа жизни поможет осознать значимость активного образа жизни и мотивировать к его внедрению в повседневную практику.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. "Основы физической культуры" - автор: В. А. Кузнецов..
2. "Спортивная физиология" - автор: А. Н. Костюченко.
3. "Психология спорта" - автор: А. В. Бодров.
4. "Теория и методика физического воспитания" - автор: Н. А. Кузнецова.
5. "Физическая культура и здоровье" - автор: И. И. Иванов.

© *Калянов В.В, Полищук А.В., 2024*