

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

М. В. Быкова

(ФГБОУ ВО ТГПУ им. Л. Н. Толстого, Тула, Россия)

Статья посвящена роли и значению физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья.

Ключевые слова: физкультура, спорт, ЗОЖ, физическая активность, физическая подготовка, физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии, жизнедеятельность человека, физическое и психическое здоровье, современное общество, оздоровление, стресс, иммунитет, гармоничное развитие личности.

На современном этапе развития России одним из приоритетных направлений в сфере государственной социальной политики является сохранение, укрепление и поддержание здоровья граждан. Спорт стал неотъемлемой частью жизни нашего многонационального общества. С каждым годом все больше россиян делают выбор в пользу ЗОЖ, а значит здоровья всего организма в целом.

Многочисленные исследования показали, что здоровье граждан тесно связано с качеством уровня жизни, физической подготовкой и активностью. ЗОЖ оказывает положительное воздействие на все стороны развития личности человека. Это проявляется во многих аспектах: в отличном самочувствии, возможности легче переносить стрессовые ситуации, сезонные заболевания, помогает избежать последующих осложнений после выздоровления. Вместе с тем, растет уровень самооценки и уверенности в себе. Достигнутые результаты воодушевляют, появляется желание развиваться и двигаться дальше, жить полноценной жизнью, радоваться жизни.

Обзор многочисленных исследований и статистических данных показал, что снижение уровня заболеваемости, быстрое восстановление после физических и умственных нагрузок фиксируется у людей, уделяющих серьезное внимание своему как физическому, так и психическому здоровью и, конечно, ведущих ЗОЖ. Эти категории взаимосвязаны. Без одного нет другого.

По мнению известных и популярных в этой области авторов, здоровый образ жизни – это не что иное, как активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение физического и психического здоровья. В основе такой деятельности, как и любой другой, лежит чет-

кое ежедневное соблюдение норм, правил и требований к организации своего режима дня и образа жизни в целом. А самоменеджмент, оптимальное соотношение режима трудовой деятельности и отдыха позволит сделать свою жизнедеятельность более яркой, успешной, плодотворной и насыщенной, сформировать правильные, полезные и нужные привычки, желание их соблюдать и приумножать, а также прививать подрастающему поколению [3].

Особое значение в вопросе приобщения к ЗОЖ имеет личная заинтересованность и мотивация, желание достичь максимально положительных результатов, закрепить их и неукоснительно соблюдать. Отдельно стоит сказать о сбалансированном рационе питания. Он необходим не только для снижения веса и увеличения, в связи с этим, двигательной активности, но и для хорошей работы органов пищеварения. Что благотворно скажется на качестве волос, кожи, ногтей, общем самочувствии человека и т.д.

Ежедневные активные, в любую погоду занятия физкультурой и спортом существенно повышают возможности человеческого организма: разгоняют обменные процессы, устраняют застойные явления, повышают иммунитет, а значит, влияют на общее состояние здоровья. Например, ходьба со скандинавскими палками, которая сегодня особенно популярна и востребована людьми разных возрастных категорий. Этот вид спорта, при хорошо подобранной кардионагрузке, активно воздействует на сердечную деятельность, улучшает вентиляцию легких, насыщает кровь кислородом, стимулирует опорно-двигательный аппарат и все группы мышц в целом. И самое главное, создает позитивный эмоциональный настрой [3].

Не менее важны и такие аспекты, как личная гигиена, закаливание (желательно на свежем воздухе), отказ от вредных привычек. Отдельное внимание необходимо уделить, конечно, ежедневной утренней гимнастике и закаливанию. Желательно, чтобы все стали активными участниками этого утреннего оздоровительного мероприятия. Это хороший заряд бодрости и энергии на целый день. А также возможность повысить свой иммунитет совершенно бесплатно.

Стоит также отметить, что с каждым годом постоянно возрастает количество участников всероссийских забегов на разные дистанции в разных городах и регионах России. Это не только профессиональные спортсмены, но и обыкновенные россияне, рабочие и служащие, активно поддерживающие здоровый образ жизни. Причем, ни расстояние, ни плохая погода, ни тяжелые условия забега, и даже возраст, не являются

противопоказанием для участия. Что подтверждает старое, но актуальное во все времена, выражение: «Движение – это жизнь».

Еще один плюс от занятий физкультурой и спортом - это надежная защита организма от стресса, негативных эмоций, ну и, конечно, отличное настроение. Ведь мы так мало улыбаемся. Кроме того, это отличная возможность познакомиться с новыми интересными людьми, получить коммуникативные навыки, что чрезвычайно актуально для современного общества [3].

Следовательно, физкультура и спорт – это неотъемлемая часть существования любого современного общества, способная обеспечить не только качество трудовой и личной жизни, но и всестороннее гармоничное развитие личности. Современная Россия бережно сохраняет и преумножает славные традиции национального физкультурно-спортивного движения. Важно не останавливаться на достигнутых результатах и продолжать поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение граждан РФ, независимо от возраста или профессии, в активные занятия физической культурой и спортом [2].

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что государством созданы все условия для занятий физической культурой и спортом. И сегодня они максимально востребованы в современном российском обществе. С каждым годом неизменно растет количество современных, оснащенных с использованием самых передовых технологий спортивных комплексов и клубов, фитнес-студий, тренажерных залов, бассейнов, спортивных площадок, оборудованных не только во дворах жилых домов, но и в парках.

Огромное количество граждан России самого разного возраста, посещает спортивные секции и клубы и даже добивается неплохих результатов в различных видах спорта. Многие олимпийские чемпионы начинали свою карьеру именно с таких городских клубов и секций. Пожилые люди также приобщаются к ЗОЖ и в течение всего года, в любую погоду, активно занимаются физкультурой и спортом, объединяются в спортивные оздоровительные группы самой разной направленности, тем самым продлевая свое долголетие. А спортивные пробежки по утрам, перед работой или вечером стали обыденным явлением.

И, в заключение, хотелось бы сказать, что жить здорово – здорово. Здоровый образ жизни – это сейчас модно.

Снова, как раньше, становится актуальным девиз: «Быстрее, выше, сильнее!».

Список использованной литературы

1. Бухарева, Д. М. Физическая культура и спорт в современных условиях // Молодой ученый. – 2022. – № 47 (442). – С. 433-434. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/442/96810>. – Дата доступа: 16.11.2023.
2. Кузнецов, П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2019. – № 152. – С. 165.
3. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332–336. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/234/54224>. – Дата доступа: 16.11.2023.