

*Проша Олеся Денисовна
студентка 2 курса,
Факультет аэропортов и инженерно-технического обеспечения полётов
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: olesapro@icloud.com*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

***Аннотация:** Физическое здоровье и занятия физической культурой становятся все более значимыми в современном обществе. С развитием технологий, урбанизацией и изменениями образа жизни люди сталкиваются с новыми вызовами, влияющими на их здоровье. Малоподвижный образ жизни, стресс на рабочем месте, несбалансированное питание и неблагоприятные экологические условия приводят к росту числа хронических заболеваний и ухудшению общего самочувствия. В таких условиях поддержание физического здоровья становится не только личной, но и общественной задачей, требующей внимания и активных действий.*

Ключевые слова: физическое здоровье, спорт, здоровье, физическая форма, нагрузка.

*Prosha Olesya Denisovna
2nd year student,
AITOP faculty
St. Petersburg State University Civil Aviation,
Russia, St. Petersburg*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION IN MODERN CONDITIONS

***Abstract:** Physical health and physical education are becoming increasingly important in modern society. With the advancement of technology, urbanization and lifestyle changes, people are facing new challenges that affect their health. A sedentary lifestyle, workplace stress, unbalanced diet and unfavorable environmental conditions lead to an increase in the number of chronic diseases and a deterioration in overall well-being. In such conditions, maintaining physical health becomes not only a personal, but also a social task that requires attention and active action.*

Key words: Physical health, sports, health, physical fitness, exercise.

Определение физического здоровья

Физическое здоровье — это состояние организма, при котором все его системы функционируют оптимально и эффективно, обеспечивая высокое качество жизни и способность выполнять повседневные задачи без чрезмерной усталости. Это комплексное понятие, включающее в себя несколько ключевых аспектов, каждый из которых вносит свой вклад в общее состояние здоровья человека.

Ключевые аспекты физического здоровья:

Физическая форма:

Физическая форма — это способность организма справляться с физическими нагрузками и выполнять повседневные задачи с минимальными усилиями. Она включает в себя силу, выносливость, гибкость и координацию. Хорошая физическая форма позволяет человеку быть активным, продуктивным и чувствовать себя энергичным в течение дня.

Сердечно-сосудистое здоровье:

Сердечно-сосудистое здоровье определяется состоянием сердца и кровеносных сосудов. Оно включает в себя поддержание нормального артериального давления, уровня холестерина и глюкозы в крови. Здоровая сердечно-сосудистая система снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт и инсульт.

Обмен веществ:

Эффективный обмен веществ обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и энергией. Метаболизм влияет на скорость сжигания калорий, уровень энергии и способность организма восстанавливаться после физических нагрузок. Хороший обмен веществ помогает поддерживать оптимальный вес и предотвращать ожирение.

Иммунная система:

Здоровая иммунная система защищает организм от инфекций и болезней. Она включает в себя целый комплекс механизмов, которые идентифицируют и уничтожают патогены, такие как вирусы и бактерии. Поддержание иммунной

системы в хорошем состоянии помогает быстрее восстанавливаться после заболеваний и предотвращает частые простуды и инфекции.

Психическое и эмоциональное благополучие:

Физическое здоровье неразрывно связано с психическим и эмоциональным состоянием. Стресс, тревога и депрессия могут негативно влиять на физическое здоровье, ослабляя иммунную систему и повышая риск хронических заболеваний. Занятия физической культурой способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и повышению общего качества жизни.

Таким образом, физическое здоровье — это многоаспектное понятие, включающее в себя физическую форму, сердечно-сосудистое здоровье, обмен веществ, состояние иммунной системы и психоэмоциональное благополучие. Поддержание всех этих аспектов на высоком уровне является залогом активной и здоровой жизни.

Факторы, влияющие на физическое здоровье

Физическое здоровье человека зависит от множества факторов, которые могут как положительно, так и отрицательно влиять на состояние организма. Рассмотрим ключевые из них.

1. Генетика:

Генетические факторы играют важную роль в формировании физического здоровья, определяя предрасположенность к определённым заболеваниям и особенности обмена веществ. Наследственность может увеличивать риск развития болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания и диабет, но здоровый образ жизни способен минимизировать многие наследственные риски.

2. Образ жизни:

Образ жизни включает повседневные привычки и поведение, напрямую влияющие на физическое здоровье.

Питание: Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми веществами, витаминами и минералами. Важно избегать чрезмерного потребления сахара, соли и обработанных продуктов.

Физическая активность: Регулярные упражнения укрепляют мышцы и кости, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и способствуют поддержанию оптимального веса. Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю умеренной интенсивности.

Сон: Качественный сон необходим для восстановления организма и поддержания его нормального функционирования. Взрослым рекомендуется спать 7-9 часов в сутки.

Управление стрессом: Хронический стресс может негативно сказываться на физическом здоровье, приводя к развитию заболеваний. Методы управления стрессом, такие как медитация и йога, помогают поддерживать эмоциональное и физическое равновесие.

3. Экологические условия:

Экологические факторы, такие как качество воздуха и воды, также оказывают значительное влияние на физическое здоровье. Загрязнение воздуха может вызывать респираторные заболевания и ухудшать общее самочувствие. Доступ к чистой питьевой воде необходим для предотвращения заболеваний и поддержания нормальной работы организма.

Современные проблемы физического здоровья

Современный образ жизни и окружающая среда создают множество проблем для физического здоровья. Рассмотрим основные из них.

1. Малоактивный образ жизни:

Развитие технологий и увеличение офисных профессий приводят к малоактивному образу жизни. Это повышает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и проблем с опорно-двигательным аппаратом.

2. Неправильное питание:

Современные пищевые привычки включают высокое потребление обработанных продуктов, богатых сахаром, солью и жирами, что ведет к ожирению, метаболическому синдрому, сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. Нехватка свежих фруктов и овощей ухудшает общее состояние здоровья.

3. Стресс и психическое здоровье:

Высокий уровень стресса, связанный с быстрым ритмом жизни и профессиональными требованиями, негативно влияет на физическое здоровье, вызывая гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания и ослабление иммунной системы. Психические расстройства, такие как депрессия и тревожность, также ухудшают физическое состояние.

4. Экологические проблемы:

Загрязнение воздуха, воды и почвы оказывает серьёзное воздействие на здоровье. Вдыхание загрязнённого воздуха вызывает респираторные заболевания и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Загрязнённая вода и продукты питания могут вызывать отравления и хронические заболевания.

5. Ограниченный доступ к медицинским услугам:

Несмотря на развитие медицинских технологий, доступ к качественным услугам остаётся проблемой для многих людей, особенно в отдалённых районах. Это приводит к поздней диагностике и недостаточному лечению заболеваний.

Эти проблемы требуют комплексного подхода, включающего личные усилия и меры на уровне общества и государства, чтобы поддерживать и улучшать здоровье в современных условиях.

Роль физической культуры в жизни современного человека

Физическая культура играет ключевую роль в жизни современного человека, обеспечивая физическое и психическое благополучие. В условиях быстрого темпа жизни и увеличения стрессовых факторов регулярные занятия физической культурой становятся необходимостью для поддержания здоровья.

1. Улучшение физического здоровья:

Регулярные упражнения помогают поддерживать нормальный вес, укрепляют мышцы и кости, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и повышают общую выносливость. Активные занятия спортом снижают риск хронических заболеваний и укрепляют иммунную систему.

2. Психологическое благополучие:

Физическая активность снижает уровень стресса, тревожности и депрессии, улучшает настроение и психологическую устойчивость. Во время занятий спортом выделяются эндорфины — гормоны счастья, которые помогают справляться с негативными эмоциями.

3. Социальные взаимодействия:

Занятия физической культурой включают участие в коллективных спортивных мероприятиях и секциях, что способствует развитию социальных навыков и установлению новых знакомств. Совместные тренировки укрепляют чувство принадлежности к сообществу и развивают командный дух.

4. Повышение продуктивности:

Физическая активность улучшает концентрацию, повышает уровень энергии и когнитивные функции. Это важно для людей, занятых умственным трудом, так как улучшение кровообращения и кислородоснабжения мозга повышает продуктивность и качество сна.

5. Развитие дисциплины:

Регулярные занятия спортом требуют дисциплины и самоконтроля. Установление режима тренировок и достижение целей способствует развитию ответственности, организованности и целеустремлённости.

Рекомендации по поддержанию физического здоровья

Поддержание физического здоровья включает несколько ключевых аспектов:

1. Регулярная физическая активность:

Умеренные упражнения: Занимайтесь физическими упражнениями в течение 30 минут, 5 дней в неделю. Включайте ходьбу, плавание, велосипед и другие виды активности.

2. Правильное питание:

Баланс: Сбалансируйте рацион, включая фрукты, овощи, белки и здоровые жиры. Уменьшите потребление обработанных продуктов и сладостей.

3. Управление стрессом:

Техники релаксации: Практикуйте медитацию, глубокое дыхание и йогу для снижения уровня стресса.

4. Достаточный отдых:

Регулярный сон: Старайтесь спать 7-8 часов каждую ночь и придерживайтесь одного и того же расписания сна.

5. Постепенное увеличение нагрузки:

Планирование: Увеличивайте физическую активность постепенно, избегая перетренированности.

6. Создание индивидуального плана:

Цели: Определите свои цели и разработайте план тренировок и питания, соответствующий вашим потребностям.

Соблюдение этих рекомендаций поможет вам поддерживать физическое здоровье и улучшать качество жизни.

Список литературы:

1. Deborah Riebe. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Wolters Kluwer, 2018. 651 p.

2. The benefits of physical activity. [Electronic resource] // Access mode: URL: https://www.researchgate.net/publication/25347587_Health_benefits_of_physical_activity (date of access: 05.06.2024).

