**Влияние физической культуры на здоровье человека**

**Подгорных Аделина Мансуровна, студент. Научный руководитель: Леонидов Андрей Владимирович, преподаватель. ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж», г. Набережные Челны**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье человека, акцентируя внимание на ее роли в формировании физического, психического и социального благополучия. Описываются основные аспекты, через которые физическая активность способствует укреплению здоровья, включая положительное воздействие на сердечно-сосудистую и иммунную системы, профилактику хронических заболеваний, а также улучшение психоэмоционального состояния. Также подчеркивается значение командных видов спорта в развитии социальных навыков и осведомленности о здоровом образе жизни. В статье обсуждаются проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются люди в стремлении вести активный образ жизни. В заключение делается вывод о важности создания условий для занятия физической культурой на уровне общества, что позволит улучшить качество жизни и продлить ее продолжительность.

▎Влияние физической культуры на здоровье человека

▎Введение

Физическая культура — это система знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью, спортом и здоровым образом жизни. Она играет важную роль в формировании здоровья человека, его физического и психического состояния. В последние десятилетия внимание к физической культуре возросло, что связано с увеличением числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, и ухудшением общего состояния здоровья населения. В данной статье мы рассмотрим влияние физической культуры на здоровье человека, а также основные аспекты, способствующие укреплению здоровья через физическую активность.

▎Физическая культура и здоровье

▎1. Определение здоровья

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) подчеркивает важность активного образа жизни для достижения и поддержания здоровья. Физическая культура способствует развитию всех аспектов здоровья, включая физическую форму, психическое состояние и социальные связи.

▎2. Физическая активность и ее влияние на организм

Физическая активность включает в себя любые движения тела, которые требуют затрат энергии. Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние на различные системы организма:

• Сердечно-сосудистая система: Упражнения укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что регулярная физическая активность снижает уровень холестерина и артериальное давление.

• Опорно-двигательный аппарат: Физическая культура способствует укреплению мышц и костей, улучшает гибкость и координацию движений. Это особенно важно для пожилых людей, так как помогает предотвратить падения и связанные с ними травмы.

• Иммунная система: Регулярные физические нагрузки могут улучшить иммунный ответ организма, уменьшая вероятность заболеваний.

• Психическое здоровье: Физическая активность способствует выработке эндорфинов — "гормонов счастья", которые помогают бороться с депрессией и тревожностью. Занятия спортом также улучшают качество сна и общее настроение.

▎3. Профилактика заболеваний

Физическая культура играет ключевую роль в профилактике различных заболеваний. Регулярные занятия спортом помогают снизить риск развития:

• Ожирения: Физическая активность способствует сжиганию калорий и поддержанию нормального веса.

• Диабета 2 типа: Упражнения помогают контролировать уровень сахара в крови и повышают чувствительность к инсулину.

• Депрессии и тревожных расстройств: Как уже упоминалось, физическая активность способствует улучшению психоэмоционального состояния.

• Онкологических заболеваний: Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки могут снизить риск некоторых видов рака, таких как рак груди и толстой кишки.

▎Социальные аспекты физической культуры

▎1. Командные виды спорта

Занятия командными видами спорта способствуют развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество и умение работать в команде. Это особенно важно для молодежи, так как помогает формировать здоровые отношения с окружающими и развивать чувство принадлежности к группе.

▎2. Образование и осведомленность

Физическая культура также включает в себя образовательные аспекты — информирование о здоровом образе жизни, правильном питании и важности регулярной физической активности. Участие в спортивных мероприятиях и программах по фитнесу может повысить осведомленность о здоровье среди населения.

▎Проблемы и препятствия

Несмотря на очевидные преимущества физической культуры, существуют определенные проблемы и препятствия, которые могут негативно сказаться на здоровье человека:

• Малоподвижный образ жизни: Современные технологии способствуют снижению физической активности. Люди все больше времени проводят за компьютерами и смартфонами.

• Отсутствие времени: Многие люди жалуются на нехватку времени для занятий спортом из-за работы и других обязательств.

• Недостаток мотивации: Некоторые люди не видят смысла в занятиях физической культурой или не имеют достаточной мотивации для начала тренировок.

▎Заключение

Влияние физической культуры на здоровье человека невозможно переоценить. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физического состояния, профилактике заболеваний и укреплению психического здоровья. Важно помнить, что каждый человек может найти вид физической активности, который будет ему по душе — будь то бег, плавание, йога или командные виды спорта.

Для достижения максимального эффекта необходимо создать условия для занятий физической культурой на уровне общества: развитие спортивной инфраструктуры, программы по популяризации здорового образа жизни и повышение осведомленности о пользе физической активности. Заботясь о своем здоровье через физическую культуру, мы можем значительно улучшить качество своей жизни и продлить ее продолжительность.