

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - ИСТОЧНИК ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ**

**Алексеева Оксана Владимировна**

студент, Башкирский Государственный Университет, РФ, г. Уфа

**Ягудин Денис Радикович**

научный руководитель, старший преподаватель, Башкирский государственный университет, РФ г. Уфа

Физическая активность - один из важнейших аспектов здорового образа жизни. Это не только делает человека более физически привлекательным, но и значительно улучшает его здоровье, а также положительно влияет на продолжительность жизни, особенно на активную ее часть. Риск опасных для жизни заболеваний сердца и сосудов головного мозга, сахарного диабета, рака значительно ниже.

Сегодня средняя физическая активность городского жителя снизилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими веками. Люди ведут малоподвижный, малоподвижный образ жизни, поэтому развивается гиподинамия, которая является причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, диабета, остеопороза, а также многих других заболеваний.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на все органы и системы человека - сердце, легкие, кровеносные сосуды и мышечную систему. Физические упражнения помогают нам чувствовать себя более активными и энергичными.[1]

Спорт, регулярные упражнения на свежем воздухе и правильное дыхание кислородом всех органов и тканей, помогает работе сердца и легких, повышает общий и эмоциональный тонус.

Регулярные физические тренировки повышают жизненный тонус, способствуют увеличению энергетических запасов организма, тем самым закладывая фундамент для укрепления иммунитета и укрепления здоровья. С помощью физических упражнений и правильно назначенной нагрузки можно повысить умственную и физическую работоспособность, снять умственное напряжение, непосредственно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, предотвратить искривление позвоночника и даже восстановить ранее утраченную хорошую осанку.

Когда человек активно тренируется, кислород буквально поступает в каждую клетку тела, активизируется кровообращение, улучшаются рефлексы. Занятия укрепляют мышцы, они становятся более гибкими. Упражнения помогают достичь и поддерживать вес, который не может быть достигнут только с помощью диеты. В то же время физические упражнения позволяют контролировать свой аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов.[2]

Упражнения помогут противостоять хронической усталости, увеличивая запас жизненных сил. Они дают мозгу дополнительный кислород и делают вас более энергичными в течение всего дня. Это, с другой стороны, способствует более глубокому и спокойному ночному сну. Практика облегчает отказ от курения. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после любой операции, потому что сильные мышцы имеют более широкие возможности использовать кислород, чем вялые, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее заживают раны.

Во время занятий физической культурой и спортом, особенно для начинающих, следует соблюдать основные правила гигиены при тренировках[3]:

- утреннюю зарядку следует выполнять ежедневно по 10-20 минут, а также занятия физкультурой, спортом следует проводить не реже 3 раз в неделю по 1-1,5 часа.
- максимальная двигательная активность должна быть между 9 и 12 часами и между 15 и 18 часами.
- занятия должны включать в себя ряд общеукрепляющих и специфических практик, которые необходимы не только для формирования определенных групп мышц, но и для поддержания тонуса всего организма.
- во время тренировки желательно использовать простейший спортивный инвентарь (гири, мячи, гимнастические палки).
- для того чтобы улучшить физическую форму тела, необходимо постепенно переходить от небольших нагрузок к большим, постепенно увеличивая сначала их объем и интенсивность.
- скорость обучения должна проверяться импульсом. После основной части он не должен превышать 170 ударов в минуту, в зависимости от возраста и физической подготовки - от 120 до 150 ударов в минуту.
- скорость дыхания во время тренировки может увеличиваться на 30-40 вдохов, выдыхайте каждую минуту. После 3-4 минут отдыха дыхание должно вернуться к нормальному уровню - 12-18 вдохов, выдыхайте каждую минуту.
- значительная одышка, повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение, появление головокружения свидетельствуют о чрезмерной нагрузке, указывающей на уменьшение или устранение.

### **Список литературы:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура (для бакалавров) / М.Я. Виленский. - М.: КноРус, 2017. - 128 с
2. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.