

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сагинбаев Руслан Айбекұлы

[ruslanplayler@gmail.com](mailto:ruslanplayler@gmail.com)

Студент 3 курса образовательной программы 6В01401 - Учитель физической культуры  
и тренер по избранному виду спорта

Атырауский университет им. Х.Досмухамедова, г. Атырау, Республика Казахстан

Научный руководители: старший преподаватель Мурзагалиева С.А.,

старший преподаватель Салменова Г.Т.

Физическая культура и спорт оказывают большое влияние на здоровье человека, нет такой сферы деятельности, которая не была бы связана с ней. Физические нагрузки улучшают работу мозга, снижают уровень напряжения и стресса, а также улучшают работу сердца, снижают риск диабета, контролирует уровень сахара в крови. Спорт также приносит в нашу жизнь положительную энергию, дисциплину и другие похвальные качества, которые очень важны в повседневной жизни. Исходя из этого, можно сказать, что в настоящее время актуальность физической культуры и спорта высока и занимает важное место в жизни каждого из нас. Спорт – это сфера социально-культурной деятельности, как совокупность видов спорта, сложившихся в форме соревнований и практики подготовки человека к ним. Физической культурой является часть культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, подготовки и развития. Здоровье – это главный ресурс человека, от которого зависят почти все его потребности; состояние душевного, физического, а также социального комфорта, обеспечивающее полноценную работоспособность, эффективное выполнение функций человека.

Основные факторы, определяющие здоровье человека комплексно с позиции медицины более чем на половину (50-55%) зависит от индивидуального образа жизни, на 20% - от окружающей среды, на 18 - 20% - от генетической предрасположенности (наследственность) и на 8—10% — от организации здравоохранения. Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни человека и его здоровья является понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. А спорт и спортивно-массовые мероприятия – это основная составляющая здорового образа жизни.

Преимущества занятий физической культурой и спортом:

1. Снижение артериального давления.

Гипертония или высокое кровяное давление представляет собой серьезную опасность для здоровья людей. Гипертония может вызвать инсульт или другие заболевания. Регулярная

физическая активность и упражнения помогают поддерживать артериальное давление в норме. Таким образом, занятия спортом могут стать отличным способом борьбы с высоким давлением.

## 2. Низкий уровень холестерина.

Занятия спортом помогают контролировать уровень холестерина. Различные виды исследований показали, что у физически активных людей уровень холестерина ниже, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. Физическая активность очень важна для поддержания низкого уровня холестерина.

## 3. Контроль веса.

Проблемой ожирения сталкиваются миллионы людей по всему миру. Ожирение увеличивает риск гипертонии и сердечных заболеваний, онкологию.

В Казахстане ситуация также вызывает беспокойство. По данным Министерства здравоохранения, в 2023 году показатель первичной заболеваемости ожирением составил 44,6 случая на 100 тыс. населения. В 2024 году этот показатель продолжил расти и за девять месяцев составил уже 52,9.

Ожирение чаще диагностируется среди горожан – 55,8 случая на 100 тыс. населения, тогда как среди сельских жителей этот показатель ниже – 29,4. Эксперты связывают это с образом жизни: в крупных городах люди ведут менее активный образ жизни, чаще употребляют фаст-фуд и подвергаются стрессам. Наиболее тревожной становится ситуация с ростом детского ожирения. В прошлом году в стране выявлено более 4 260 маленьких пациентов с этим диагнозом.

Согласно последнему исследованию COSI (Инициатива по надзору за детским ожирением), каждый пятый ребенок в возрасте 6-9 лет имеет избыточную массу тела, а 6,6% уже страдают ожирением. Интересно, что ученые выявили связь между весом родителей и их детей: у 44,7% отцов и 30% матерей, чьи дети имеют избыточный вес, также диагностированы лишние килограммы.

Один из лучших способов избавиться от лишнего веса – заниматься спортом. Физическая активность помогает контролировать свой вес. Большинство видов спорта представляют собой интенсивные физические нагрузки, которые быстро и эффективно сжигают лишние калории. Занятия спортом – отличный способ сжечь лишний вес и получить идеальную фигуру.

## 5. Улучшение кровообращения.

При занятии спортом улучшается кровообращение. Бегая или принимая участие в других физических мероприятиях, тело остается хорошо насыщенным кислородом. Активный образ жизни также может увеличить количество гемоглобина и объем крови. Когда человек играет, его сердце начинает биться быстрее, и на сердечную мышцу ложится дополнительная нагрузка. Эта дополнительная нагрузка укрепляет сердечные мышцы, что улучшает общий кровоток. Регулярные аэробные упражнения увеличивают плотность капилляров работающих мышц здоровым образом.

## 6. Укрепление иммунитета.

Регулярные физические упражнения также укрепляют иммунную систему, тело становится невосприимчивым ко многим заболеваниям. Физические упражнения значительно увеличивают скорость потока лейкоцитов. Когда человек потеет во время занятий спортом, токсины удаляются из тела. Повышение температуры тела также снижает вероятность роста бактерий.

## 7. Тренировка мышц.

Спорт – лучший способ правильно размять мышцы. Спорт дает сильные и подтянутые мышцы, если регулярно заниматься активными видами спорта, например, футбол, волейбол, теннис и бейсбол и т. д. Чем больше спорта, тем мышцы становятся все сильнее и сильнее.

## 8. Укрепление костной ткани.

Занятия спортом укрепляют не только мышцы, но и кости. Во время занятий спортом человек подвергает свои кости нагрузке с помощью мощных и силовых движений, это, в свою

очередь, увеличивает плотность костной ткани, что приводит к укреплению костей. Например, в отличие от обычной ходьбы, бег создает дополнительную нагрузку на кости. Чтобы противостоять этому повышенному нагрузочному стрессу, кости адаптируются и становятся более плотными. Занятия спортом могут быть самым простым способом поддерживать хорошую плотность костной ткани и оставаться сильными с возрастом.

#### 9. Улучшение памяти и работы мозга.

Спорт приносит позитивный настрой в нашу жизнь. Он делает наш ум острее и сильнее. Спортом весело заниматься, и он освежает разум. Игра в командные виды спорта повышает способность разрабатывать стратегии. Занимаясь спортом, человек учится принимать решения быстро и инстинктивно. Эта способность быстро принимать решения очень полезна в повседневной жизни. Спорт также учит сохранять спокойствие и мыслить хладнокровно, принимать решения в стрессовых ситуациях, не впадая в панику. С каждым годом в нашей стране растет число людей, посещающих физкультурно-оздоровительные клубы, секции.

По данным Министерства культуры и спорта (МКС) РК, физкультурой систематически занимаются 38,5%, или 7,6 млн человек. А если учесть, что почти половина из них — дети, посещающие уроки физкультуры в школе (3,3 млн человек), выйдет всего 4,3 млн граждан. Вычтем студентов и профессиональных спортсменов — останется и того меньше.

На вопрос, почему так много казахстанцев (в основном взрослых) регулярно не занимаются физкультурой и спортом, у представителей МКС есть несколько вариантов ответов. Одна из причин — относительно невысокая обеспеченность городов и сёл спортивной инфраструктурой. По итогам прошлого года этот показатель составлял всего 50%. В регионах не хватает не только спортивных центров и залов, но даже каких-то не слишком затратных объектов — велосипедных дорожек, уличных тренажеров, пеших троп и т. д. До конца декабря по плану показатель обеспеченности должен быть увеличен до 52%, к 2029 году — до 65%.

Таким образом, спорт занимает особое место в человеческом обществе, поскольку он учит нас ежедневно менять жизнь к лучшему. Физическая культура помогает обществу развивать мышление, преодолевать стресс, кризис, делает устойчивым к негативным факторам окружающей среды. В наше современное время люди начали уделять особое внимание своему здоровью, телу. С каждым годом число людей, занимающихся спортом, растет, что очень похвально. Занятия различными видами спорта делают человека более сильным и выносливым, воспитывают его характер, а также помогают развивать физические данные.

#### **Список использованных источников:**

1. Марищук, В. Л. Здоровый образ жизни: психология самосохранения / В. Л. Марищук, Л. В. Марищук, Т. В. Платонова. – Минск : Колорград, 2018. – 266.
2. Обвинцев, А. А. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно- спортивной деятельности / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази, Е. Н. Курьянович // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – № 4. – С. 25-28.
3. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: Учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН. Н.А. Рагозина, Г.В. Сытник. — СПб.: Издательство Скифия-принт, 2022.

— 84 с.

4. Рагозина Н. А. Об оздоровлении нации и сбережении народ. Спорт: экономика, право, управление. – 2022. – № 1. – С. 31–33.

5. Антонова, А. А. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / А. А. Антонова, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года.

6. Источник: <https://ranking.kz/reviews/industries/lish-39-kazahstantsev-zanimayutsya-sportom-cto-meshaet-ostalnym.html>