

2. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни студентов: учебное пособие / В. А. Бароненко, И. П. Данченко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ. 2006. С.55

УДК 796/799

## **ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ HEALTH AND SPORT**

*Аксакова Вероника Ивановна, студент 3 курса,  
Прошкина Ольга Владимировна, к.э.н., доцент  
Набережночелнинский институт (филиал)*

*Казанского (Приволжского) федерального университета  
г. Набережные Челны, Татарстан, Россия*

*Aksakova Veronika Ivanovna, students*

*Proshkina Olga Vladimirovna candidate of economic sciences, associate professor,  
Naberezhnye Chelny Institute of Kazan Federal University,*

*Naberezhnye Chelny, Tatarstan. Russia*

*[aksakova.vera.22091998@mail.ru](mailto:aksakova.vera.22091998@mail.ru)*

**Аннотация.** Когда все мы, сейчас, в современное время, зависимы от технологий, планшетов, смартфонов и компьютеров, важно не забывать о своем здоровье и его поддержании. Так как регулярные занятия спортом, умеренные нагрузки на организм человека, личная гигиена, здоровое питание помогут следить за нашим здоровьем и психологическим состоянием.

**Abstract.** When all of us, now, in modern times, are dependent on technology, tablets, smartphones and computers, it is important not to forget about your health and its maintenance. Since regular exercise, moderate stress on the human body, personal hygiene, healthy eating will help to monitor our health and psychological state.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровье.

**Index terms:** healthy lifestyle, physical education, sports, health.

**Введение.** В здоровом теле - здоровый дух. Здоровье - это самое главное. Но невозможно оставаться здоровым без спорта и физической культуры. Физическая культура - это один из важнейших аспектов в жизни каждого человека. Сегодня уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. К сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней зарядки. Люди не до конца понимают насколько важна роль спорта и физической культуры в их жизни, так как занятие спортом может благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и психологического.

**Актуальность.** Выбранная тема актуальна в современном мире. Экология, статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья человека.

**Цель исследования:** укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом.

**Методы и методология исследования:** анализ литературных, статистических и интернет - данных, метод сравнения и обобщений.

**Результаты и ключевые выводы:** Условия и образ жизни людей являются основным фактором, который влияет на состояние здоровья человека. Только сам человек может влиять на своё здоровье. Утренняя зарядка, любительский спорт, лечебная физкультура, ходьба и бег - важнейшие аспекты укрепления здоровья.

**Перспектива исследований** с методами оценки влияния физической культуры и спорта на здоровье человека.

Мир не стоит на месте. Он развивается. Все больше появляются новые технологии, смартфоны, компьютеры. Это, конечно же, в свою очередь, повлияло на физическую активность людей, то есть способствовало ее снижению.

Активная физическая деятельность, будь то бег, ходьба или любой другой вид спорта, оказывает положительное влияние на здоровье человека. А именно: укрепляет опорно-двигательный аппарат человека (кости становятся устойчивыми к нагрузкам, а мышцы, увеличиваясь в объеме, обретают наибольшую силу), укрепление и развитие нервной системы (увеличение степени быстроты и ловкости, улучшение концентрации и координации, а также появление новых рефлексов), улучшение функций сосудов и сердца, а также работы органов дыхательной системы и еще многое другое.

К сожалению, согласно статистическим данным, около семидесяти процентов из общего числа населения подвержены различным заболеваниям. Это объясняется тем, что время, проведенное за компьютерами и смартфонами, только умственные нагрузки не восполняют и не компенсируют занятия физической культурой и спортом.

Существуют различные методы укрепления и сохранения своего здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться какого-либо результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени. Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка.

Утренняя зарядка - это лучший способ зарядиться энергией на весь день. Утренняя зарядка играет важную роль, так как, даже если выделить для нее 10 - 15 минут и делать ее регулярно, то она даст Вам энергию, силы и хорошее настроение на весь день. Что гораздо важнее, утренняя зарядка активизирует метаболизм, что позволяет телу расти и быстро реагировать на изменения в окружающей среде.

Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у опытного врача.

Важно приучать детей заниматься спортом с раннего детства. Во-первых, это направит их чрезмерную активность в правильное русло, ну а, во-вторых, в них уже будет заложена система, по которой они будут знать, что занятие спортом очень полезно для здоровья. Лучше всего определить ребенка в спортивный кружок. Это будет не сложно, так как у ребенка будут склонности к какому-либо виду спорта уже в раннем детстве.

**Заключение.** Невозможно оспорить тот факт, что физические нагрузки, умеренные и индивидуальные для каждого человека, благотворно влияют на его организм. Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни, а также способствует плохой работе человеческого организма и ослаблению иммунитета.

Всем нам нужно серьезней относиться к спорту и физической культуре, так как от этого зависит наше здоровье, которое нуждается в укреплении.

#### **Литература**

1. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 261 с. – ISBN 978-5-8050-0603-7

2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. (и др.) Физическая культура. Учебник. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0.

3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст]: учеб. пос. для вузов / Гришина Ю.И. - 4-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 248, [1] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.