**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Бордяшова Ангелина Павловна**

руководитель: Бегимбетова В.Н., преподаватель высшей категории

*ЕТЖТ- филиал РГУПС*

Здоровье — это состояние полного духовного, социального, и физического благополучия, а не только недостаток физических дефектов и болезней.

Здоровье зависит от многих периодов. В данный момент преобладает взгляд, согласно которому здоровье человека на 51% определяется здоровый образ жизни, на 19%-факторами внешней среды, на 21%-биологические периодами и на 9%-медицина. Это означает, что люди, проводящие здоровый образ жизни, на 51% здоровы. И наоборот, люди, проводящие не здоровый образ жизни, будут страдать от плохого здоровья, страданий и мучений, быстрого старения и без радости жизни.

Важнейшими компонентами физической культуры, как элемента здорового образа жизни, являются: культура занятий физическими упражнениями, культура тела и культура здоровья. Основными результатами занятием спортом человека, являются его отношение к важности здоровья, то, как проявляется это отношение, уровень знаний о занятии спортом, средствах и методах его укрепления и сохранения, средства, используемые для сохранения и укрепления здоровья, и умение их применять, соответствующие социальным образцам, стандартами идеалам. Ценность здоровья и готовность оказывать помощь другим людям по поддержки здоровья и физической тренировки.

В здоровый образ жизни входят такие основные элементы, как здоровый режим работы и отдыха, отказ от вредных привычек, возможные физические нагрузки, личная гигиена, лечение, здоровое питание.

Подходящий режим физических занятия необходим для здорового образа жизни. Он основан на регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, поддержании состояния организма и мобильности и усилении профилактики возрастных вредных изменений. Физические упражнения и спорт являются важными компонентами оздоровления.

Сбалансированный режим работы и отдыха — важнейший компонент здорового образа жизни. Правильное и суровое соблюдение режима создает вразумительный и нужный темп работы организма, который создает нужные условия для работы и отдыха, тем самым укрепляет здоровье, повышая выносливость и увеличивая выработку работы.

Следующим типом в здоровом образе жизни, является отказ от вредных привычек (наркотики, алкоголь, курение). Эти смерти подобные привычки вызывают многие заболевания, значительно уменьшают время жизни, уменьшают функциональность и оказывают вредное влияние на здоровье молодого поколения и будущих поколений.

Еще одним компонентом здорового образа жизни, является правильное питание. Правильное питание гарантирует гармоничный рост и развитие организма, содействует укреплению здоровья, повышенной функциональности и увеличению продолжительности жизни. Человек, страдающий хроническими болезнями, важно исполнять режим питания.

Физические занятия, являются отличительной частью преобладающей культуры. Физические занятия не только улучшают здоровье, но и облегчают врожденные и приобретенные болезни. Физические занятия необходимы людям с умственными и физическими недостатками. Физические занятия и физическая активность, являются важными оздоровительными элементами, необходимыми для людей всех возрастов. Следует отметить, что спорт — это лишь малая часть физической активности, которую человек делает в течение всего дня. Спорт является важным элементом увеличения физической активности, но он не является обязательным для того, чтобы человек оставался в форме в течение всего дня.

Спорт представляет собой подготовленный вид жизни деятельности, и им может заняться только слишком тесное число людей. Физическая активность, с другой стороны, относится к обычной физической деятельности, которую люди выполняют ежедневно. К ним относятся садоводство, ходьба, плавание, катание на лыжах, езда на велосипедах, пешие прогулки, работа по дому и различные виды танцев. Любая физическая активность — это физическая работа. Люди всех возрастов могут получать пользу для здоровья от физической активности.

Список литературы:

1. Дьякова Н. А. Гигиена и экология человека : учебник / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020.
2. Мустафина И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021.