Содержание

[Введение 3](#_Toc150117791)

[Физическая активность и профилактика заболеваний 4](#_Toc150117792)

[Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни 5](#_Toc150117793)

[Заключение 7](#_Toc150117798)

[Список использованных источников 8](#_Toc150117799)

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема исследования "Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятий физической культуры" актуальна, поскольку здоровье является одним из важнейших компонентов качества жизни человека. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности и улучшению качества жизни. Кроме того, физическая активность является эффективным средством профилактики различных заболеваний и нарушений, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и другие.

Целью исследования является изучение влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья человека, а также анализ методов и способов профилактики заболеваний с помощью физической активности. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: Изучить научную литературу по теме укрепления здоровья через занятия физической культурой; проанализировать эффективность различных методов и подходов к укреплению здоровья с помощью физических упражнений; исследовать влияние занятий физической культурой на уровень здоровья человека, его физическую подготовленность и качество жизни; определить наиболее эффективные методы и способы укрепления здоровья с помощью физической активности.

Объектом исследования является процесс профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека посредством занятий физической культурой.

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет ключевую роль в укреплении физического, психического и социального благополучия человека. В современном мире понимание важности физической активности для поддержания здоровья остается на низком уровне. В связи с этим актуальность данной темы исследования не вызывает сомнений.

**Физическая активность и профилактика заболеваний**

Физическая активность, согласно ВОЗ, представляет собой любое движение, которое выполняется скелетными мышцами и требует расхода энергии. Этот термин включает в себя любые виды движений, в том числе во время досуга, прогулок, походов, туристических поездок, активного отдыха или работы. Примеры физической активности включают бег, плавание, велосипедный спорт, а также активные игры.

Физическая активность является важным фактором в поддержании здоровья. Доказано, что люди, регулярно занимающиеся физической активностью, имеют более низкий уровень стресса и депрессии, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Физическая активность способствует профилактике и помогает предотвращать неинфекционные заболевания, такие как заболевания сердца, инфаркт, атеросклероз и некоторые виды цирроза, а также помогает предотвратить гипертонию и способствует поддержанию уровня массы тела.

Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной и умеренной. Не стоит перегружать себя, но и не стоит забывать о необходимости движений. Регулярная физическая активность способствует улучшению состояния мышечной и кардиореспираторной систем, уменьшению травматизма, снижению риска развития астмы, ишемической болезни сердца, диабета, инсульта, некоторых видов рака, а также негативных эмоциональных факторов; уменьшить риск травматизма, а также переломов и вывихов позвоночника. Недостаточная физическая активность увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, ожирение и диабет 2 типа. Регулярная физическая активность приносит ощутимую пользу для здоровья, и даже умеренная активность лучше, чем полное отсутствие движения.

Снижение уровней физической активности отчасти связано с пассивным проведением свободного времени и ведением малоподвижного образа жизни. Аналогично использование пассивных видов автотранспорта также способствует недостаточной физической активности.

В современном мире все больше людей осознает важность физической активности и спорта для поддержания здоровья, однако, несмотря на это, уровень физической активности населения остается на низком уровне. В связи с этим разработаны рекомендации по повышению мотивации к занятиям физической культурой. Для повышения мотивации к занятиям физической активностью необходимо создать благоприятную среду, которая будет привлекательной и интересной для людей разных возрастов и уровней физической подготовки. Оно может включать в себя создание доступных удобных и безопасных площадок и спортивных помещений, организацию качественного физического воспитания, а также предоставление информации о пользе физической активности и здоровом образе жизни. Кроме того, для повышения мотивации важно учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого человека, а также создавать условия для общения и социализации во время занятий физической активностью. Также важно учитывать, что мотивация к занятиям физической активностью может меняться со временем, поэтому необходимо постоянно поддерживать интерес к занятиям и стимулировать людей к достижению новых целей.

Физическая активность имеет множество преимуществ для здоровья и благополучия человека. Она помогает поддерживать нормальное функционирование организма, снижает риск развития различных заболеваний и улучшает качество жизни. Поэтому важно уделять время физической активности и находить способы сделать ее частью своей повседневной жизни.

**Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни**

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, поскольку она способствует укреплению физического и психического здоровья, развитию выносливости и силы, улучшению координации движений и баланса. Кроме того, регулярные занятия физической культурой помогают снизить уровень стресса, что в свою очередь способствует общему благополучию человека.

Занятия физической культурой также способствуют развитию социальных навыков и улучшению коммуникации, поскольку они часто проводятся в группах или командах. Это помогает людям научиться работать вместе и решать проблемы, что является важным аспектом здорового образа жизни.

Существует множество исследований, которые оценивают эффективность различных программ и методик занятий физической культурой. Некоторые из них могут быть более эффективными для укрепления здоровья, но это зависит от многих факторов, таких как возраст, пол, уровень физической подготовки и индивидуальные особенности организма. Например, для молодых людей подойдут более активные виды спорта, такие как футбол, волейбол или баскетбол, тогда как для людей старшего возраста можно рекомендовать занятия скандинавской ходьбой, йогой или плаванием, которые способствуют укреплению здоровья и поддержанию физической формы.

Однако, важно отметить, что физическая культура не является единственным фактором, влияющим на здоровье человека. Правильное питание, достаточный сон, избегание вредных привычек и поддержание нормальной массы тела также играют важную роль в поддержании здоровья.

Таким образом, физическая культура играет значительную роль в формировании здорового образа жизни, способствуя физическому и психическому здоровью, улучшая социальные навыки и снижая уровень негативных эмоциональных факторов. Однако для достижения максимальной пользы для здоровья необходим комплексный подход, включающий все аспекты здорового образа жизни.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Регулярные физические упражнения помогают улучшить общее состояние здоровья, повысить уровень энергии и улучшить настроение. Они также могут помочь снизить риск развития различных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Физическая активность также может помочь улучшить качество сна и уменьшить стресс. Не стоит забывать, что физическая активность должна быть регулярной и умеренной, чтобы достичь положительных результатов для здоровья.

В ходе работы была использована научная литература, посвященная вопросам укрепления здоровья через занятия физической культурой, а также статистические данные и результаты исследований в этой области.

В результате проведенного исследования были изучены теоретические аспекты физической культуры, определено влияние физической активности на здоровье и представлены рекомендации по повышению мотивации к занятиям физической культурой. Полученные результаты могут быть использованы в профилактике заболеваний с использованием средств физической культуры.

В заключение, тема исследования “профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятий физической культуры” является актуальной и важной для изучения. Регулярные занятия физической активностью помогают укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовленности и улучшить качество жизни. Для достижения этих целей важно выбирать подходящие виды физической активности и заниматься регулярно.

Физическая культура играет значительную роль в формировании здорового образа жизни, способствуя физическому и психическому здоровью, улучшая все аспекты здорового образа жизни.

**Список использованных источников**

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

2. Александер Р. Биомеханика / Пер. с англ. — М.: Мир, 1970.

3. Березовский В. А., Колотилов Н.Н. Биофизические характеристики тканей человека: Справочник. — Киев: Наукова думка, 1960.

4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. Дубровский В.И. Движения для здоровья. — М.: Знание, 1989.

6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 623 с.

7. Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры : Учебник / Л.П. Матвеев — Москва : Спорт, 2021. — 518 с.

8. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев - Л.: Медицина, -1991. -272 с

9. Фомин, Николай Андреевич. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 223 с.

10. Чоговадзе А.В. - “Физическая культура и здоровье” - М.: Высшая школа, 1986.

11. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%D0%9F%D0%BE%20%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%92%D0%9E%D0%97%2C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C,%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%20%D0%B8%D0%BB%D0%B8%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%8B>.