

PHYSICAL EDUCATION FOR THE PURPOSE OF HEALING AND RESTORING THE BODY WITH A SEDENTARY LIFESTYLE

Kharrasova R.F.¹, Kudashev R.K.²

¹Kharrasova Regina Finatovna – Student,
DEPARTMENT OF ENGLISH AND INTERCULTURAL COMMUNICATION, FACULTY OF ROMANCE AND GERMANIC
PHILOLOGY;

²Kudashev Rystem Kimovich – Deputy Head of the Department for Academic Affairs, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION,
BASHKIR STATE UNIVERSITY,
UFA

Abstract: this article is devoted to the importance of physical education, which is aimed at strengthening the body, preventing various diseases, which are quite common among the younger generation. Every self-respecting person wants to live for many years. Without physical activity and proper nutrition, this is impossible. You can't trade your health for any money. It is necessary to take care of your health from an early age, do not wait until diseases take over the body. Many in the modern world suffer from various diseases: myopia, scoliosis, VVD and a number of other diseases. People who lead a sedentary lifestyle are especially susceptible to such diseases. For such a group of people, a proper and structured exercise plan is essential. Thanks to such physical activities, some serious consequences can be avoided. Physical activity is necessary for a person, because it is not only able to prolong a person's life, but also open up new opportunities for self-realization in various fields.

Keywords: health-improving physical culture, physical activities, body recovery, sedentary lifestyle.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Харрасова Р.Ф.¹, Кудашев Р.К.²

¹Харрасова Регина Финатовна – студент,
кафедра лингводидактики и переводоведения, факультет романо-германской филологии;
²Кудашев Рустэм Кимович – заместитель заведующего кафедрой по учебной работе, доцент,
кафедра физвоспитания,
Башкирский государственный университет,
г. Уфа

Аннотация: данная статья посвящена значимости физкультуры, которая направлена на укрепление организма, предотвращение различных заболеваний, довольно распространенных среди молодого поколения. Каждый уважающий себя человек желает прожить долгие годы. Без физической активности и правильного питания это невозможно. Здоровье не променяешь ни на какие деньги. Необходимо беречь свое здоровье уже с раннего возраста, не ждать пока заболевания овладеют организмом. Многие в современном мире страдают различными болезнями: близорукость, сколиоз, ВСД и ряд других заболеваний. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, особенно подвержены таким заболеваниям. Для такой группы людей необходим правильный и структурированный план физических упражнений. Благодаря таким физическим занятиям можно избежать каких-то серьезных последствий. Физическая активность необходима человеку, поскольку она не только способна продлить жизнь человека, но и открыть новые возможности для реализации себя в различных сферах.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, физические занятия, восстановление организма, малоподвижный образ жизни.

УДК 615.825.4

Глобальная цифровизация, искусственный интеллект, появление цифровых профессий, развитие интернета, безусловно, улучшили и изменили до невозможности нашу обыденную жизнь. Сейчас каждому доступно бесплатное образование, нет нужды идти в библиотеки и другие заведения, чтобы самообразовываться. Некоторые работают удаленно на своих компьютерах. Многого изменилось до неузнаваемости. С одной стороны, это, конечно, хорошо, мир прогрессирует, не стоит на месте. Но, с другой стороны, все больше людей начали жаловаться на свое здоровье. Особенно последние события: пандемия внесла свои коррективы, людям пришлось вынужденно оставаться дома, все начали общаться, работать и учиться онлайн.

Согласно опросу, который проводился среди россиян, было установлено, что у трети населения ухудшилось зрение во время пандемии. Поскольку люди были, по сути, заперты в четырех стенах, подавляющее большинство начали включать телевизор в фоновом режиме, сидеть за компьютерами все чаще, пользоваться различными гаджетами, без которых трудно представить жизнь в современном мире. Считается, что 95 процентов информации мы получаем благодаря зрению. Именно зрение принимает на себя огромный поток информации. Вследствие чего оно чаще имеет различные виды нарушений. Глаза

постоянно и долго видят мелкие предметы вблизи. Каждому известно, что долгое пребывание за компьютером оказывает негативное влияние на зрение, что вызывает ряд заболеваний, таких как синдром сухого глаза, прогрессирующий астигматизм, или прогрессирует миопию, глаукому. Были и другие заболевания, которые так или иначе возникли при малоподвижном образе жизни: сколиоз и т.д.

В большей части здоровье зависит от образа жизни человека. Образ же, в свою очередь, зависит от питания, физической активности, сна и наличия вредных привычек. Сильные, физически крепкие люди в два раза реже болеют, более активные на учебе, в жизни целом. Такие люди придерживаются правильного и сбалансированного питания, занимаются спортом под контролем тренера или врача, которые учитывают все индивидуальные особенности организма. Замечено, что студенты недостаточно уделяют спорту во время учебы, что снижает работоспособность, дееспособность в трудовой сфере. Здоровый образ жизни зависит от многих факторов: ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Именно через активное самоизменение формируется образ жизни. Физическая культура способствует изменению жизни человека.

Питание, сон и двигательная активность формируют здорового человека. Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту, состоянию здоровья. Многие люди, занимающиеся интеллектуальной деятельностью, физическая активность ограничена или вовсе отсутствует. Необходимо определять объем движений, необходимых человеку для нормального уровня функционирования организма. Безусловно, занятия физической культурой, без каких-либо дальнейших последствий, рекомендуется проводить под контролем квалифицированных специалистов. Но человек, не имея серьезных болезней, способен самостоятельно делать базовые и несложные упражнения, чтобы укрепить свой организм. К таким упражнениям могут относиться: “скручивания”, разминка грудного и поясничного отдела позвоночника. Помимо упражнений, которые можно выполнять во время учебной и трудовой активности, важно почаще гулять на свежем воздухе, смотреть вдаль во время постоянной работы за компьютером.

Список литературы / References

1. *Виленский М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента, 2013.
2. *Сбитнева О.А.* Физическая активность и здоровье в процессе образовательной деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. [Электронный ресурс], 2018. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-v-protseesse-obrazovatelnoy-deyatelnosti/viewer/> (дата обращения: 06.04.2022).
3. *Колпакова Е.М., Рожкова А.С.* Лечебная физическая культура как средство реабилитации и восстановления организма // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. [Электронный ресурс], 2016. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-reabilitatsii-i-voosstanovleniya-oranizma/viewer/> (дата обращения: 06.04.2022).
4. *Харрасова Р.Ф., Кудашев Р.К.* Занятия физической культурой при наличии близорукости средней степени // Вестник науки и образования. №15 (118) Часть 1, 2021.