

5.8.2.

<sup>1,2</sup>О.В. Илюшин, <sup>2</sup>Н.И. Абзалов, <sup>3</sup>П.О. Илюшина<sup>1</sup>Казанский государственный энергетический университет»,  
кафедра физического воспитания,<sup>2</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет,  
кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК,<sup>3</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет, СУНЦ «IT-лицей»,  
Казань, ilushin-oleg@mail.ru, nailabzalov@mail.ru, polina17022007@mail.ru

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ УСПЕШНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ**

*В данной статье рассматривается влияние физической культуры на формирование успешного образа жизни с позиций физиологических и психологических аспектов. Целью данной статьи является исследование роли физической культуры как ключевого элемента успешного образа жизни, с акцентом на психологические и физиологические аспекты. Задачами исследования являются анализ влияния регулярной физической активности на физическое здоровье и психическое состояние человека, а также выявление наиболее эффективных методик для поддержания здорового образа жизни. Методы исследования включали обзор научной литературы, анализ статистических данных о распространенности заболеваний, связанных с образом жизни, а также использование результатов опросов и интервью с участниками, ведущими активный образ жизни. Результаты исследования показали, что физическая культура способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета, а также улучшает настроение, снижает уровень стресса и тревожности. Физическая активность оказывает положительное влияние как на физическое здоровье, так и на эмоциональное состояние человека, делая ее важным элементом успешного образа жизни.*

Ключевые слова: *физическая культура, успешный образ жизни, психологические аспекты, физиологические аспекты, влияние, здоровье, эмоциональное состояние.*

Физическая культура и спорт занимают важное место в современном обществе, оказывая многогранное влияние на качество жизни человека. В условиях стремительного развития технологий и урбанизации, количество времени, проводимого людьми в сидячем положении, существенно увеличилось. Это приводит к росту числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и другие хронические болезни. Одновременно с этим, современный ритм жизни сопровождается высоким уровнем стресса и психологических нагрузок, что делает актуальным вопрос поиска эффективных методов поддержания как физического, так и психического здоровья.

Исследования в области физической культуры и спорта демонстрируют важность интеграции физической активности в повседневную жизнь для достижения оптимального уровня здоровья и благополучия. Несмотря на очевидные преимущества, многие люди по-прежнему не уделяют достаточного внимания физической активности, что обусловлено различными факторами, такими как недостаток времени, мотивации или осведомленности о пользе физической активности.

**Цель исследования.** Выявление роли физической культуры как ключевого элемента успешного образа жизни путем анализа ее влияния на психологические и физиологические аспекты здоровья. Задачи исследования включают изучение влияния физической активности на физическое и психическое здоровье, а также выявление эффективных методик для поддержания здорового образа жизни.

**Методика и организация исследования.** Для достижения поставленной цели был проведен комплексный обзор научной литературы, включающий публикации последних лет. Также проанализированы статистические данные о распространенности заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. В исследовании использованы результаты опросов и интервью с участниками, ведущими активный образ жизни, что позволило собрать данные о влиянии физической активности на физическое и психическое здоровье.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При ведении активного образа жизни и регулярных физических нагрузок организм адаптируется, что делает физическую активность неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют нормализации распорядка дня, улучшению качества сна, повышению продуктивности, улучшению физического и психологического состояния, а также профилактике различных заболеваний. Важно понять прямое влияние физической активности на улучшение общего состояния здоровья и качества жизни.

Для этого был проведен опрос среди участников, ведущих активный образ жизни. Опрос проводился среди 100 человек в возрасте от 18 до 65 лет, что позволило собрать данные о влиянии физической активности на физическое и психическое здоровье.

**Физиологические аспекты.** Вопрос: Как регулярная физическая активность влияет на ваше физическое здоровье? - Ответы: 70% участников отметили значительное улучшение физической формы и выносливости; 60% сообщили о снижении массы тела и улучшении метаболизма; 55% указали на снижение частоты заболеваний, таких как простуда и грипп; 50% отметили снижение уровня артериального давления.

**Психологические аспекты.** Вопрос: Как регулярная физическая активность влияет на ваше психическое здоровье и эмоциональное состояние? Ответы: - 80% участников отметили улучшение настроения и общего эмоционального состояния; 65% сообщили о снижении уровня стресса и тревожности; 50% указали на повышение уровня самооценки и уверенности в себе; 45% отметили улучшение качества сна.

Эти результаты показывают, что физическая активность оказывает положительное влияние на физиологическое здоровье, способствуя улучшению физической формы, снижению массы тела и снижению риска развития хронических заболеваний. Участники также отметили улучшение психического здоровья, включая снижение уровня стресса и тревожности, улучшение настроения и повышение самооценки.

**Выводы.** На основании проведенного опроса можно заключить, что регулярная физическая активность является важным элементом успешного образа жизни. Полученные данные подчеркивают необходимость интеграции физической активности в повседневную жизнь и создания условий для поощрения активного образа жизни среди населения. Регулярная физическая активность способствует улучшению физической формы, выносливости, а также снижению риска развития различных заболеваний. На основании результатов опроса выявлено, что участники, ведущие активный образ жизни, отмечают значительное улучшение качества жизни в плане физического и психического благополучия. Они выделяют улучшение настроения, снижение уровня стресса и тревожности, а также повышение самооценки и уверенности в себе как основные психологические изменения, происходящие под влиянием физической активности. Важно отметить, что проведение спортивных мероприятий с мотивацией за участие или победу, а также использование креативных подходов, таких как показ тематических фильмов или презентаций о личностях, связанных с здоровым образом жизни, могут способствовать увеличению мотивации студентов к занятиям спортом. Интеграция физической культуры в повседневную жизнь должна стать приоритетной задачей для образовательных, общественных и здравоохранительных организаций, а также для каждого человека, стремящегося к здоровому и активному образу жизни.

**Список литературы**

1. *Аверина Е.С.* Инновации в современной системе образования: от теории к практике / Е. С. Аверина, Р. Б. Адаев, А. Г. Безпалова [и др.] ; Под редакцией Авериной Е.С., Подкопаева О.А.. – Самара : ООО НИЦ «ПНК», 2023. – 219 с. – ISBN 978-5-605-03847-4.
2. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: молодежь и современность / В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры, 2002, №4.
3. *Гаврюшкин А.Н.* Психологические аспекты как основные элементы физической культуры и спорта/ А.Н.Гаврюшкин, А.В.Бут // E-Scio. 2019. №5 (32).
4. *Журавлёва А.И.* Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И.Журавлёва, Н.Д. Граевская. – Москва: Медицина Москва, – 1993. С.291
5. *Илюшин О.В.* Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / О.В. Илюшин, Д.А. Аббасова // Дни студенческой науки: сборник научных трудов международной студенческой конференции - Казань: Издательство ООО «Печать сервис -XXI век», 2018. С.40-43
6. *Илюшин О. В.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин, С. В. Абзалова, Р. Р. Шайхиев, А. С. Никитин // Перспективы науки. – 2021. – № 12(147). – С. 191-194. – EDN LQJPJP.
7. *Орешкина Е.В.* Физиологические аспекты физического воспитания, влияющие на здоровье школьников // Вестник науки. 2022. №6 (51).
8. *Сафиуллина Ч.Р.* Современные информационно-цифровые решения в области физической культуры и спорта / Ч. Р. Сафиуллина, О. В. Илюшин, А. А. Гуляков, С. В. Матвеев // Казанская наука. – 2024. – № 1. – С. 34-36. – EDN SXGHVQ.
9. *Шергина И.П.* Влияние физической активности на психическое здоровье человека / И.П. Шергина, М.А. Чугин// Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.