

Всеволодов Д.В.

студент

2 курс, специальность «Технические машины и оборудования»

Научный руководитель- Лакейкина И.А., старший преподаватель

Институт нефти и газа

Россия, г. Астрахань

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: В предоставленной статье рассмотрена польза и превосходства физических упражнений и физической активности. Выделены некоторое количество основных направлений воздействия физической культуры и спорта на самочувствие человека. Сделаны итоги о том, отчего занятия физической культурой могут быть хорошим методом профилактики разных заболеваний, а еще способом укрепления здоровья человека в целом.

Abstract: The provided article discusses the benefits and advantages of physical exercise and physical activity. A number of main directions of the impact of physical culture and sports on human well-being are highlighted. The results are made about why physical education classes can be a good method of preventing various diseases, and also a way to strengthen human health in general.

Ключевые слова: физическая культура, укрепление здоровья, профилактика заболеваний, спорт.

Keywords: physical culture, health promotion, disease prevention, sports.

Введение: Физическая культура и спорт являются достаточно трудными и многофункциональными явлениями жизни современного социума, естественно взаимосвязанными с представлением здоровья человека. Они играют наиглавнейшую роль в укреплении и поддержании здоровья, образовании здорового образа жизни, возобновлении физической и умственной

работоспособности. Темп нынешней жизни содействует ослабеванию как физического, так и ментального здоровья людей. XXI век является эпохой информационных технологий, когда наука достигает такого уровня, что многие эксперты называют её «информационным взрывом» и «информационной революцией». Фактически в всякую сферу человеческой деятельности внедряются современные компьютерные технологии и системы, что не может не влиять на физическую активность людей, в особенности молодого поколения, которое особенно подвержено применению компьютеров, телефонов и прочих устройств, облегчающих повседневную жизнь.

Цель: Исследовать, как физическая активность влияет на организм человека в целом, какие имеет положительные результаты, а еще необходимость применения ее для профилактики и для лечения разных заболеваний.

Исследование

Быть физически активными - это одно из самых значимых действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность содействует типичному росту и становлению и может оказать помощь людям ощущать себя лучше, а еще снижает риск большого числа хронических заболеваний. Позитивный результат для здоровья появляется уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности. Кроме этого, изучения показывают, что превосходства от занятий физической культурой получают фактически все: мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные либо незадолго родившие женщины (в особенности в 1-й год после родов), люди с хроническим заболеванием либо инвалидностью, а еще люди, которые хотят снизить риск улучшения хронических заболеваний. Некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты незамедлительно, к примеру, понижение тревоги, понижение артериального

давления и улучшения сна, кое какие аспекты когнитивной функции и восприимчивость к инсулину. Иные превосходства, такие как возрастание кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение признаков депрессии и устойчивое понижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять либо задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет II типа.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к стрессам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время пробежек, плавания, езды на велосипеде улучшается кислородное питание мышц, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в покое, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и т.п. [2]

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в последовательные ряды. Тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии покоя сердце закачивает около 5 литров крови в аорту за одну минуту, а во время тренировки — это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них [4].

4. Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в состоянии покоя до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на один кубический мм до 6 миллионов. Уровень лимфоцитов, задача которых состоит в нейтрализации вредных факторов, поступающих в организм, также увеличивается. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет так называемую обороноспособность организма - способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болевают реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее чем те, кто ведет неактивный образ жизни.

Ко всему перечисленному можно также добавить то, что занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы,

которые осуществляют обмен веществ в организме. Это все может привести к тому, что у человека в корне поменяется отношение к жизни – физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны, и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что занятия физической культурой действительно могут быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. То воздействие, которое оказывает спорт на организм человека, обосновывает необходимость наличия занятий физической культуры в учебных заведениях. Реализация условий,обеспечивающих возрастание производительности обучения физическому воспитанию в образовательных учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни и планомерно заниматься физкультурой и спортом смогут позволить с ранних лет сделать физические упражнения частью жизни всякого человека, что в особенности отменно отразится на всеобщем состоянии здоровья, а еще будет хорошей профилактикой разных заболеваний.

Использованные источники:

1. Руководство по физической активности [Электронный ресурс] // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения.
2. Серебрянская О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся // Образование и воспитание. 2016. № 3 (8). С. 22-24.
3. Ревтова О.А. Влияние спорта на нервную систему человека // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. 2018. № 7(42).
4. Теплухин Е.И., Колесников В.И., Крыжановская О.О. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов СГУГиТ // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. №2.