

УДК 796.035

Данилова В.Д.,
студент

1 курс, факультет иностранных языков педагогического института
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Статья рассматривает роль физической культуры в поддержании здоровья и профилактике многих заболеваний. Активный образ жизни и занятия спортом помогают укрепить организм, улучшить кровообращение и функции внутренних органов. Это позволяет профильтровать ряд заболеваний, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и другие. Описываются основные принципы и виды физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, организм, заболевания, сердечно-сосудистая система.

Annotation: Physical culture is an integral part of a healthy lifestyle. The article discusses the role of physical culture in maintaining health and preventing many diseases. An active lifestyle and sports help to strengthen the body, improve blood circulation and functions of internal organs. This allows for the prevention of a range of diseases, including obesity, heart disease, diabetes, and others. It describes the basic principles and types of physical exercises.

Key words: physical culture, health, organism, diseases, cardiovascular system.

В настоящее время всё больше людей осознают важность занятий физическими упражнениями в целях укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Физическая культура включает в себя комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение гибкости и координации движений. Таким образом, в этой статье мы рассмотрим некоторые из наиболее распространенных заболеваний и использование физической культуры для лечения и профилактики.

Прежде всего следует обратиться к понятию «физическая культура». Физическая культура – часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности [3, с. 229].

Существует несколько видов физической культуры, каждый из которых предназначен для достижения конкретной цели. Например, спортивная физическая культура предназначена для достижения успехов в соревнованиях, улучшения физической формы, тренировки физических качеств. В свою очередь, важно выделить лечебную физическую культуру – комплекс мер, которые направлены на устранение или купирование болезней, восстановление функционирования организма после перенесенных травм, поддержания физического и психоэмоционального состояния при хронических заболеваниях [2, с.100].

Каждый вид предлагает определенный подход к занятиям и определенные тренировки. Однако, следует помнить о том, что при занятиях физическими упражнениями нужно соблюдать меру, избегать перенапряжений и уронов здоровью.

Современный образ жизни связан с низкой физической активностью, что приводит к множеству заболеваний. Регулярные занятия физической культурой помогают предотвратить или снизить риск различных заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, болезни сердца и сосудов, остеопороз, рак и многие другие. Многие люди современного мира сидят за компьютером или работают в офисных условиях, поэтому физические нагрузки могут помочь спасти их от долгого периода сидения. Регулярные упражнения могут помочь открыть дыхание, укрепить мышцы, уменьшить напряжение шеи и позвоночника, и, как следствие, уменьшить вероятность возникновения боли в спине и шее. Регулярные тренировки также способствуют улучшению состояния костей, мышц и суставов. Физическая культура может помочь предотвратить и лечить многие болезни.

В наше время заболевания сердечно-сосудистой системы являются одной из основных причин смертности. Существует множество типов заболеваний этой системы, такие как: стенокардия, аритмия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Сердечные приступы и инсульты обычно являются острыми явлениями и в основном вызваны закупоркой, препятствующей притоку крови к сердцу или мозгу [5, с.54].

Физическая активность является благотворным фактором в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Стоит отметить, что у людей, занимающихся спортом, наиболее широкие сосуды сердца. Постоянные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают кровообращение. Сахарный диабет – это заболевание, называемое «неинфекционной эпидемией» нашего века, в связи с тем, что счет заболевших идет на сотни миллионов. При этом заболевании в организме человека наблюдается острая нехватка гормона, вырабатываемого поджелудочной железой – инсулин [4, с. 2]. Важно выделить, что занятия спортом помогают управлять уровнем сахара в крови. Упражнения повышают чувствительность тканей к инсулину, что позволяет управлять уровнем

глюкозы в крови. Легкая степень диабета позволяет использовать упражнения, которые направлены на все группы мышечного аппарата. Тренировка может происходить как в медленном, так и в быстром темпе. Реабилитологи позволяют использовать дополнительные снаряды и установки для проведения разминки (например, скамейка, шведская лестница).

Физическая активность помогает сжигать калории и уменьшать объемы тела. Регулярные упражнения помогают ускорить метаболизм, повышают уровень сывороточного холестерина, делают суставы более гибкими и снижают риск развития заболеваний, связанных с ожирением.

Занятия танцами, ходьбой или йогой укрепляют мышцы, суставы, улучшают подвижность и снижают болезненность при артрите. Упражнения повышают кровоток и снижают воспалительные процессы.

Депрессия является одним из самых распространенных психических заболеваний среди населения. Она может приводить к существенному ухудшению качества жизни. Занятия физической культурой являются одним из важных компонентов в комплексной терапии депрессии. Существует множество исследований, подтверждающих, что спорт способствует улучшению настроения и снижению уровня тревоги. Одним из наиболее эффективных видов упражнений являются кардиотренировки. Специалисты рекомендуют использовать йогу и медитацию, так как они способствуют расслаблению и повышению уровня самооценки. Степень депрессии связана с уровнем стресса, поэтому расслабляющие методы также очень важны для снижения уровня депрессии. Аэробные упражнения улучшают психологическое и эмоциональное состояние человека. Регулярные упражнения помогают снижать уровень стресса и тревожности, улучшают качество сна, повышают выработку эндорфинов.

С проблемой такого заболевания, как вегетососудистая дистония (ВСД) в современном мире сталкиваются многие люди. Вегетососудистая дистония – это мультифакторное заболевание, в связи с развитием которого принимают

участие генетические и приобретенные факторы, ведущие к нарушению нейрогуморальной и эндокринной регуляции тонуса преимущественно сердечно-сосудистой системы [1, с. 118]. ВСД часто сопровождается головокружениями, сердцебиениями, повышением или понижением кровяного давления, потливостью и другими симптомами. Физическая активность при ВСД направлена на укрепление мышц, улучшение кровообращения и обмена веществ, снижение напряжения нервной системы и общего тонуса организма. Основными упражнениями при вегетососудистой дистонии являются: растяжка мышц, упражнения на дыхание, статические упражнения, упражнения на кардио-нагрузку. Кроме того, необходимо помнить, что упражнения не должны вызывать усталость, дискомфорт или предельное напряжение мышц. Нагрузка обязана быть приятной и комфортной, без тревожных чувств и боли.

Коленный сустав является одним из самых сложных и подвижных суставов в организме человека. Он несет на себе большую нагрузку в момент ходьбы, бега, прыжков, перемещения по лестнице, статических нагрузок. В результате травм, воспалительных и дегенеративно дистрофических заболеваний коленных суставов ухудшается кровоснабжение и питание тканей. Артроз – эта патология характеризуется дегенеративными процессами в суставном хряще [6, с.1]. Физическая культура является важной составляющей при лечении заболеваний суставов. Занятия спортом и физическими упражнениями способны значительно улучшить состояние суставов, снизить боль и усталость, а также повысить общий тонус организма. Мы рассмотрим несколько упражнений, которые рекомендуется проводить при заболеваниях суставов.

Растяжка позволяет не только размять и расслабить мышцы, но и увеличить гибкость суставов. Рекомендуется проводить растяжку перед основными упражнениями и после них.

Приседания являются одним из лучших упражнений для суставов колен. Они помогают укрепить мышцы ног и увеличить гибкость коленных суставов. Но следует помнить, что при заболеваниях коленных суставов стоит избегать глубоких приседаний и не перегружать суставы.

Плавание выделяется среди оптимальных упражнений для суставов, так как снижает нагрузку на них. Оно помогает укрепить мышечный корсет.

Занятия на велосипеде увеличивают гибкость и силу мышц ног, улучшает общее состояние организма.

В заключение, физическая культура является одним из ключевых компонентов укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Регулярные физические упражнения улучшают работу организма, способствуют укреплению иммунитета и уменьшению риска возникновения заболеваний. Кроме того, физические нагрузки положительно влияют на психическое состояние, помогая людям снизить уровень стресса и тревоги, и улучшить настроение. Изучив свои физические возможности и основные правила занятия спортом можно начать вести здоровый образ жизни, что в первую очередь позволит дольше оставаться активным. Ежедневные занятия спортом и физической активностью позволяют улучшить обмен веществ и привести в норму показатели кровяного давления. Они также увеличивают кислородопотребление организма и способствуют лучшему кровообращению, что позволяет предотвратить многие сердечно-сосудистые заболевания. Тренировки помогают увеличить мышечную массу, улучшить координацию движений и гибкость тела. Физические упражнения помогают контролировать вес, что является особенно важным при предотвращении развития ожирения. Занятия спортом помогают уменьшить риск развития депрессии и других психологических расстройств. Физическая культура должна быть частью повседневной жизни каждого человека, ведь только там можно достичь оптимального состояния здоровья и получить удовольствие от физической активности.

Использованные источники:

1. Захарова, И.Н., Творогова, Т.М., Пшеничникова, И.И. Современные рекомендации по диагностике и лечению вегетативной дистонии у детей и подростков. // Медицинский совет. – 2016. - №16. - с. 118.
2. Каштанова, Г.В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей: практ. Пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина. – М.: АРКТИ, 2010. – с. 100.
3. Намазов, Т.Б. Физическая зарядка и занятия физической культурой. // Вестник Педагогического университета. – 2014. - №7. – с. 229.
4. Рудина, Т.В. Особенности организации учебного процесса младших школьников, страдающих сахарным диабетом. – // Мир науки. Педагогика и психология. – 2018. – с. 2.
5. Сабелло, Д.А. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях. // Наука-2020. – 2021 – №9. – с. 54.
6. Сафонова, О.А. Физическая культура при заболевании суставов. // Международный журнал гуманитарных и специальных наук. – 2018. – с. 1.