

*Приходько Я.А.,
Учитель физической культуры
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода
Сливинский Д.В.,
Учитель физической культуры
МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода*

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

***Аннотация:** Роль физических упражнений для оздоровления организма человека переоценить трудно. Влияние спортивных упражнений на качество и продолжительность жизнедеятельности настолько велико, что можно уверенно говорить про их необходимость. В современном мире двигательная активность многих людей достаточно снизилась. Причинами этого обстоятельства могут быть как сидячий образ жизни, увеличение объемов выпуска современной бытовой техники, которая облегчает трудовую деятельность человека, так и неправильное распределение собственного времени, где присутствует нехватка в спортивных упражнениях.*

***Ключевые слова:** физическая активность, система оздоровления организма, физическая культура.*

***Annotation:** The role of physical exercises for improving the human body is difficult to overestimate. The impact of sports exercises on the quality and duration of life is so great that we can confidently speak about their necessity. In the modern world, the motor activity of many people has decreased sufficiently. The reasons for this circumstance can be both a sedentary lifestyle, an increase in the production of modern household appliances, which facilitates a person's work activity, and an incorrect distribution of their own time, where there is a shortage of sports exercises.*

Keywords: physical activity, the system of health improvement of the body, physical culture.

Ограничение двигательной активности современного человека является отрицательной доминирующей чертой нашего времени. Если говорить о прошлом времени, то сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время практически любая деятельность осуществляется с помощью различных механизмов. Это является проблемой в современном обществе, которую нужно незамедлительно решать, потому что людям необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма. [2]

Организм человека устроен таким образом, что из внешней среды он получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества. Вместе с тем, человек получает поток раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие жизни здоровой счастливой жизнью. Поэтому, чтобы организм человека смог быстро адаптироваться к любым неблагоприятным окружающим факторам и своевременно смог реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы.

Вместе с полноценным сбалансированным питанием, физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и помогающим сохранить баланс внутренней среды. То есть физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья. [1]

На современном этапе человеческого развития прогресс науки и техники предъявляет высокие требования к физическому состоянию людей, увеличивая нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Человек, который постоянно занимается физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями человека. Спортивные упражнения помогают повысить работоспособность организма, увеличивая его выносливость.

Нехватка физической нагрузки порождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний. Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию. [4]

Регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. При активной деятельности человека мышцы получают больше крови, и скорость оттока крови повышается. [1;с.154] Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких становится более насыщенная кислородом. Стоит отметить, что люди, которые регулярно занимаются спортом, повышают качество и состав своей крови. Благодаря занятиям физическим спортом сердечно-сосудистая система начинает работать активнее и лучше регулируется нервной системой.

Физические упражнения благотворно влияют на нервную систему, активизируя нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы.

Физическая активность способствует увеличению объемов эритроцитов и лимфоцитов в крови, в результате которых улучшаются защитные функции в

организме. В связи с этим почки начинают нормально функционировать, а количество сахара в крови приходит в норму.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. [3] Хорошим стимулом в улучшении качества осанки способствует и плавание, которое работает на все группы мышц.

Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствует некачественному образу жизни.

Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу.

Таким образом, регулярные занятия спортом положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Чтобы физические

упражнения приносили только пользу, необходимо знать правила проведения тех или иных упражнений. При правильном использовании физической активности можно достичь отличных результатов в сохранении, поддержании и оздоровлении организма.

Использованные источники:

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005, - 154с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура, 2017. - 938 с.
3. Издательство «Физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. - 712 с
4. Влияние физических упражнений на организм человека//Электронный ресурс[https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma]