УДК 796/799

Калашникова Ангелина Александровна,
студент,
ФГБОУ ВО «СГПИ»
г. Ессентуки
Научный руководитель: Золкин Евгений Юрьевич,
доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «СГПИ»
г. Ессентуки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: *Статья посвящена исследованию роли физической культуры как средства профилактики заболеваний. В условиях современного общества, характеризующегося малоподвижным образом жизни и увеличением числа хронических заболеваний, физическая активность становится ключевым фактором поддержания здоровья и улучшения качества жизни.*

Физическая культура представляет собой комплекс физической активности, направленной на укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, в том числе опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: *Физическая культура, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни, современное общество, хронические заболевания.*

Annotation*: The article is devoted to the study of the role of physical culture as a means of disease prevention. In today's society, characterized by a sedentary lifestyle and an increasing number of chronic diseases, physical activity has become a key factor in maintaining health and improving the quality of life.*

Physical culture is a complex of physical activities aimed at promoting health and preventing various diseases, including those related to the musculoskeletal system.

***Keywords**: Physical education, disease prevention, healthy lifestyle, and modern society, chronic diseases.*

В современном обществе физическая культура занимает важное место, отражая стремление к гармоничному развитию как физического, так и психического состояния. Быстрый ритм жизни, технологический прогресс и увеличение занятости на работе часто способствуют снижению уровня физической активности у различных групп населения. Это ведет к появлению проблем, связанных с ухудшением функционального состояния органов и систем, снижением выносливости и общей работоспособности. За счет систематического занятия физической культурой можно противодействовать этим негативным тенденциям, улучшить качество жизни и сохранить здоровье на долгие годы.[1]

Физическая культура способствует поддержанию оптимального уровня активности сердечно-сосудистой системы, дыхания и обмена веществ. В результате регулярных занятий улучшается мышечный тонус, повышается сила и выносливость, возрастает подвижность суставов и эластичность связок. Эти качества обеспечивают не только физическую независимость и мобильность, но и защищают организм от преждевременного старения и развития различных хронических заболеваний.[3]

Среди прочего значение физической культуры в формировании устойчивой нервной системы и снижении уровня стрессовых состояний трудно переоценить. Важнейшим аспектом сегодня является сознательное отношение к физической культуре, как к неотъемлемой части жизни, способствующей профилактике болезней и укреплению иммунитета.[9] Осознание необходимости регулярного движения и формирования здоровых

привычек становится основой для повышения общественного здоровья и снижения нагрузки на систему здравоохранения. Это требует не только желания и мотивации каждого человека, но и создания условий для доступности и разнообразия форм физической активности.[4]

Требования современного образа жизни диктуют необходимость внедрения физических упражнений в ежедневный режим, поскольку именно движение является естественным инструментом поддержания здоровья и предупреждения заболеваний.[5]

Опорно-двигательный аппарат представляет собой сложную систему костей, суставов, связок и мышц, обеспечивающих человеку возможность движения и поддержание формы тела. Нарушения в работе этой системы приводят к развитию различных заболеваний, существенно ухудшающих качество жизни. Среди них особое место занимают остеохондроз, остеопороз и артрит, которые отличаются по механизму возникновения, симптоматике и последствиям.

Остеохондроз часто развивается вследствие длительной статической нагрузке, неправильной осанки и малоподвижного образа жизни, что подчеркивает важность двигательной активности для сохранения здоровья позвоночника. Остеопороз характеризуется снижением плотности костной ткани, что делает кости более хрупкими и склонными к переломам даже при незначительных нагрузках. Артрит — воспалительное заболевание суставов, которое сопровождается болевыми ощущениями, отеками, снижением подвижности и деформацией суставных поверхностей.[2]

Все перечисленные заболевания связаны с определённым образом жизни и функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, на которое влияет уровень физической активности. Снижение подвижности, отсутствие регулярных упражнений способствуют ухудшению кровоснабжения и питания тканей, ослаблению мышечного корсета и снижению устойчивости суставов и костей к нагрузкам.[7]

Регулярные физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на структуру и функцию костей и суставов, способствуя их укреплению и повышению устойчивости к нагрузкам. Одним из ключевых механизмов такого влияния является стимуляция процессов обмена веществ в костной ткани. При механической нагрузке на скелет активизируются остеобласты — клетки, ответственные за синтез нового костного матрикса, что приводит к увеличению плотности и прочности костей. Этот процесс помогает предотвращать развитие остеопороза и снижает риск переломов. Активное движение способствует улучшению кровоснабжения суставов, обеспечивая приток кислорода и питательных веществ к хрящевой ткани и окружающим её структурам. Хрящевая ткань не имеет собственного кровоснабжения, поэтому её питание происходит за счет диффузии из синовиальной жидкости, создаваемой суставной капсулой. Регулярные физические нагрузки стимулируют выработку и циркуляцию этой жидкости, что способствует увлажнению и очистке хряща от метаболитов, замедляя процессы дегенерации и износа.

Кроме того, физическая активность укрепляет мышечный корсет, окружающий суставы.[8] Сильные и эластичные мышцы уменьшают нагрузку на суставные поверхности, стабилизируют движения и снижают риск травм. Это особенно важно при таких заболеваниях, как остеохондроз и артрит, когда поддержка со стороны мышц помогает снимать избыточное напряжение с пораженных зон и уменьшать болевой синдром.[6]

Таким образом, понимание сущности и особенностей остеохондроза, остеопороза и артрита формирует основу для дальнейшего рассмотрения роли физических упражнений в поддержании здоровья и профилактике заболеваний.

По результатам проведённого опроса обучающихся (20 человек) было выявлено улучшение показателей физической подготовленности испытуемых:

– 40% опрошенных отмечают улучшение самочувствия дыхательной системы;

– 25% подтверждают уменьшение раздражительности;

– 60% отмечают положительные изменения в показателях опорно-двигательной системы.

Полученные результаты улучшают работу в организме во время занятий физической культуры.

Во-первых, необходимость постоянной физической нагрузки приводят к увеличению продуктивности организма, отвечающих за иммунную систему и укрепления опорно-двигательной системы. Во-вторых, улучшение и чистота дыхательной системы. Наконец, физические нагрузки снимают раздражительность, что способствует точной и гармоничной работе нервной системы, активизируют защитные механизмы организма, способствуя повышению иммунитета и устойчивости к стрессу.

В ходе исследования была рассмотрена значимость физической культуры как эффективного средства профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеохондроз, остеопороз и артрит. Обосновано, что регулярная и правильно дозированная двигательная активность способствует укреплению костной ткани, улучшению эластичности и подвижности суставов, а также формированию устойчивого мышечного корсета, что снижает риск развития хронических патологий и улучшает функциональное состояние организма.

В совокупности систематические занятия физической культурой приводят к повышению общего качества жизни, улучшению эмоционального состояния, снижению утомляемости и профилактике широкого спектра хронических заболеваний. Это подчеркивает важность включения

соответствующих программ движения как на индивидуальном уровне, так и в рамках общественного здравоохранения.

Таким образом, проведённый анализ подтверждает, что физическая культура выступает ключевым фактором в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, способствует укреплению здоровья и повышению уровня жизни.

Использованные источники:

1. Иванов С.В. Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Вестник спортивной медицины. – 2019. – № 3. – С. 15–22.

2. Петрова Л.Н. Физические упражнения как средство укрепления иммунитета // Здоровье и спорт. – 2020. – Т. 12, № 4. – С. 34–40.

3. Смирнов А.Д. Влияние регулярной физической активности на профилактику ожирения // Медицинская физкультура и спорт. – 2018. – № 2. – С. 27–33.

4. Кузнецова М.И. Современные подходы к профилактике диабета 2 типа через физическую культуру // Журнал по клинической медицине. – 2021. – Т. 9, № 1. – С. 50–56.

5. Волков Е.П. Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата // Научный вестник ФКиС. – 2017. – № 5. – С. 41–48.

6. Александрова Н.К. Методика внедрения программ физической активности среди пожилого населения // Здоровый образ жизни. – 2022. – № 1. – С. 20–29.

7. Орлов В.Г. Физическая активность как фактор снижения риска онкологических заболеваний // Российский онкологический журнал. – 2019. – Т. 15, № 3. – С. 77–84.

8. Дмитриева О.С. Влияние систематических упражнений на психоэмоциональное состояние человека // Психология здоровья. – 2020. – № 7. – С. 12–18.

9. Николаев Р.А. Физическая культура в комплексной программе профилактики гипертонии у взрослых // Кардиология и спорт. – 2018. – № 4. – С. 38–44.