

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Галимова Лиана Ямилевна, Домашова Анна Сергеевна, Сяндюкова Алина Эдуардовна,
Салеев Эльдар Рафаэлевич

Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»

E-mail: alina.syundyukova@icloud.com

Факторы, влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное воздействие. Физическая подготовка и спорт всегда были основными компонентами укрепления здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассматриваются различные направления: от утренней гимнастики до физиотерапии, как показатели улучшения качества жизни, психологического и физического состояния.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, ЗОЖ, профилактика лечения, улучшение качества жизни, оздоровление, психическое и физическое состояние.

DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Galimova Liana Ramilevna, Domasheva Anna Sergeevna, Syundyukova Alina Eduardovna,
Saleev Ildar Rafaelevich

The Factors affecting human health are multifaceted and have both positive and negative effects. Physical training and sport have always been the main components of health promotion and prevention of various diseases. The article deals with various areas: from morning gymnastics to physiotherapy, as indicators of improving the quality of life, psychological and physical condition.

Keywords: Physical culture, health, HLS, prevention of treatment, improvement of quality of life, recovery, mental and physical condition.

Физическая культура является одним из важнейших элементов в жизни каждого человека. Сегодня невозможно представить нашу жизнь без спорта. Большинство людей просто любят смотреть спортивные соревнования, поболеть за спортсменов, радоваться их победам вместе с ними. Но, к сожалению, не все занимаются ежедневной физической подготовкой, хотя бы на уровне утренней гимнастики. Люди до конца не могут понять, что спорт, присоединившись к потоку течения их жизни, сможет не только изменить его ход, но и благотворно повлиять на состояние здоровья не только физическое, но и психологическое. Ведь не секрет, что физическая

активность снижает уровень стресса, приводя к психологическим функциям в стабильном состоянии. Здоровье подразумевает полное физическое, духовное и социальное благополучие. Эта тема крайне актуальна в наше время и занимает умы не только врачей, но и простых граждан. Статичность современного общества приводит к ухудшению физического и психического здоровья [1, с. 412].

Существуют различные методы укрепления и сохранения здоровья. Система этих методов называется здоровый образ жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, являются также личная гигиена, правильное питание, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что важно для общего здоровья. Даже при активной физической активности, несоблюдение других пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться результата, соблюдая только одно, объединение всех методов влечет за собой отличный результат, даже если это не займет много времени. Но нельзя начинать что-то резко, все обязательно нужно подготовить.

Систематические физические упражнения способствуют укреплению здоровья за счет улучшения деятельности, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, обмена веществ, способствуют повышению устойчивости организма к действию многих неблагоприятных факторов, в том числе простудных заболеваний. Кроме того, включение дозированного физического воспитания в комплекс лечебных мероприятий абсолютно необходимо для излечения многих заболеваний.

Регулярная физическая активность и упражнения также важны для здорового образа жизни, а также правильное питание. Они поддерживают здоровье, защищают от болезней, и все больше замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую активность.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании заседание рабочей позы учащегося требует специальных мер, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Путь к достижению гармонии человека — это систематические упражнения. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярное физическое воспитание, рационально включенное в работу и отдых, не только способствует укреплению здоровья, но и значительно повышает эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Они могут быть только движения, специально подобранные для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Установлено, что школьники,

регулярно занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, не занимающиеся спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечную силу и емкость легких выше. (Жизненная емкость легких - это наибольший объем воздуха, выдыхаемого после самого глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем составляет 170,4 см, а остальных-163,6 см, вес соответственно-62,3 и 52,8 кг. Физкультура и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее устойчивой к тяжелым нагрузкам. Физическая активность способствует развитию опорно-двигательного аппарата.

Упражнения окажут положительное влияние, если во время занятий будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это необходимо для того, чтобы не причинить себе вреда физическими упражнениями. При наличии нарушений сердечно-сосудистой системы упражнения, требующие значительного напряжения, могут привести к ухудшению работы сердца. Не следует делать это сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы восстановить функции организма, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку с ответами. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшение физической формы участвующих и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. Вы всегда чувствуете себя хорошо, желание заниматься, хорошее настроение и хороший сон. При правильных и регулярных упражнениях ваша физическая форма улучшается из года в год, и вы будете в хорошей форме в течение длительного времени.

Утренние упражнения играют важную роль, ведь только не забывая выполнять ежедневные утренние упражнения человек может добиться лучшей физической подготовки, а затем и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильной усталости. Утренняя зарядка снимает вялость и отеки после сна, приводит к тонусу нервной системы, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается как физическая, так и умственная работоспособность организма. Постепенно убирая что-то вредное и ненужное и внося в жизнь что-то полезное, можно почти безболезненно перейти на новую, более правильную и здоровую стадию. Более 90% людей, которые занимаются спортом утром улучшают свои результаты в спорте. Они добиваются лучших спортивных результатов. [1]

Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за малоподвижного труда ухудшается. И хотя нашу нынешнюю жизнь невозможно представить без компьютера, но важно не забывать отдыхать глазами и заряжать расслабленными от сидения мышцами. Существует множество комплексов упражнений, которые можно делать даже на рабочем месте в офисе. Таким образом, мышцы не будут застаиваться и общее состояние здоровья не будет ухудшаться так сильно.

Еще одним фактором, который не способствует здоровью, является автомобиль. Если расстояние позволяет, Вы можете идти. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для вашего тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует артериальное давление, улучшает кровообращение, способствует похудению, снижает риск диабета, укрепляет кости, мышцы, улучшает пищеварение, укрепляет иммунитет, снимает стресс, повышает продуктивность человека.

Помимо упражнений в течение рабочего дня, есть еще один способ оставаться в хорошей форме во время сидячей работы. Любительский спорт-отличный инструмент для профилактики и укрепления здоровья. Если дорогу к профессиональному спорту можно открыть не каждому, то с любительскими вещами все совсем по-другому. Двери в него открыты для всех, только если человеку не запрещено заниматься этим видом спорта по показаниям врача. Нагрузки в любительских видах спорта должны быть дозированными и выполнимыми, чтобы избежать перенапряжения. По прогнозам медицинском еженедельном журнале "TheLancet" к 2025 году 20% населения нашей планеты страдают от лишнего веса из-за малоподвижного образа жизни.

Одним из самых полезных видов спорта является плавание. К сожалению, мало кто плавает круглый год. Опросы показывают, что только 15% взрослого населения находят время для этого вида спорта в течение года, хотя занятия плаванием положительно влияют на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, укрепляют суставы, формируют правильную осанку, укрепляют организм, укрепляют иммунитет, развивают все группы мышц, лечат сколиоз и остеохондроз, повышают работоспособность человека [2, с. 510].

Список литературы

1. Ильин Д. И., Волкова Е. А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Colloquium-journal. 2019. №3-5 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 15.04.2019).

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.:Гума-нит. -изд. центр «Владос», 2004. – С. 624.

3. Соколова М. Л.Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Копилка уроков – сайт для учителей URL: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/profilaktika_zabolevanii_i_ukreplenie_zdorovia_cherez_zaniatiia_fizicheskoi_kult (дата обращения: 15.04.2019).
