

УДК 796

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ****Шкитин Н. Н., Рыжкина Н. А., Сайфутдинов Д. Р.**

Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

***Аннотация:** Факторы, влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное влияние. Занятия физической культурой и спортом всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассмотрены различные направления: от утренней зарядки до лечебной физкультуры, как показатели улучшения качества жизни, психологического и физического состояния человека.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, физическая культура, укрепление здоровья.*

***Annotation:** Factors affecting human health are multifaceted and have both positive and negative effects. Physical education and sports have always been the main components in improving human health and prevention of various diseases. The article discusses the various headings: from morning exercises to physical therapy, as indicators of improving the quality of life, psychological and physical condition of a person.*

***Key words:** healthy lifestyle, disease prevention, physical culture, health promotion.*

Существуют разные методы укрепления и сохранения здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени. Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка.

Утренняя зарядка играет важную роль, ведь только не забывая ежедневно выполнять утренние упражнения, человек сможет достигнуть лучшей физической подготовки, а потом и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается и физическая, и умственная работоспособность организма. Постепенно убирая что-то вредное и ненужное и внедряя в жизнь что-то полезное можно практически безболезненно перейти к новому, более правильному и здоровому этапу.

Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали всё меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за сидячей работы ухудшается. И хоть нашу нынешнюю жизнь невозможно представить без компьютера, но важно не забывать давать отдых своим глазам и зарядку расслабленным от сидения мышцам. 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 так сильно ухудшаться.

Ещё одним фактором, не способствующим укреплению здоровья является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно дойти пешком. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует кровяное давление, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, снижает риск диабета, укрепляет кости, мускулы, улучшает пищеварение, усиливает иммунитет, снимает стресс, увеличивает продуктивность человека.

Помимо упражнений в течение рабочего дня существует и другой способ оставаться в тонусе при сидячей работе. Любительский спорт является прекрасным средством для профилактики и укрепления здоровья. Если дорога в профессиональный спорт может открыться далеко не каждому, то с любительским делом обстоят совершенно иначе. Двери к нему открыты всем, только если человеку не запрещено заниматься данным видом спорта по показаниям врача. Нагрузки в любительском спорте должны быть дозированными и посильными, чтобы избежать перенапряжения.

Одним из самых полезных видов спорта является плавание. К сожалению, не так много людей занимаются плаванием круглогодично. Опросы показывают, что только 15% взрослого населения находят время для данного вида спорта в течение года, хотя тренировки по плаванию положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы, укрепляют суставы, формируют правильную осанку, закаляют организм, укрепляют иммунитет, развивают все группы мышц, лечат сколиоз и остеохондроз, а также повышают работоспособность человека.

Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы также влияющие на него. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у врача. По данным учёных условия и образ жизни людей является основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Таким образом, только сам человек в большей степени влияет на своё здоровье, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его.

С развитием науки физические нагрузки человека становятся всё меньше. В давние времена люди собственноручно пахали землю, заботились о собственном участке земли, при этом никакой речи о машинах тогда не было. На сегодняшний же день весь подобный труд механизирован, для него не требуется столько же сил, сколько требовалось раньше. Становится меньше работы, связанной с физическим трудом, и всё больше сидячей, не требующей особых физических усилий. Такая работа становится причиной многих болезней.

На сегодняшний день статистика показывает, что больных людей становится всё больше и больше, справляться с физическими нагрузками им всё сложнее, поэтому становится достаточно популярной лечебная физическая культура. Такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро и более полноценно восстанавливать здоровье человека. Помимо этого она предупреждает появление осложнений различных заболеваний.

Физические упражнения в лечебной физической культуре применяются в качестве неспецифического раздражителя, который помогает больному реабилитироваться и пойти на поправку. Данные упражнения восстанавливают не только физические, но и моральные силы, помогают человеку двигаться вперёд, мотивируют на достижение лучших результатов. Лечебная физкультура, как и обычная, также пользуется естественными факторами природы. Без достаточного количества воздуха, солнца, воды и других факторов невоз-

можно получить столько же пользы, сколько можно получить с ними. Их благоприятное воздействие увеличивает скорость восстановления больного.

Помимо этого применяется трудотерапия и механотерапия. Трудотерапия, с помощью специально подобранных трудовых процессов, восстанавливает нарушенные функции организма. Механотерапия, с помощью специальных аппаратов, восстанавливает уже утраченные функции организма.

Рассмотрим, каким именно образом физические нагрузки влияют на состояние органов человека. Если говорить о сердце, то количество ударов в минуту у натренированного человека значительно меньше, чем у не занимающегося спортом. Чем больше ударов совершает сердце, тем больше оно изнашивается, а это значит, что тренировки дают шанс на более долгую, здоровую жизнь. Помимо сердечных сокращений у тренированного человека уменьшается и скорость обмена веществ, что тоже приводит к более экономной работе организма и увеличению продолжительности жизни.

При недостатке движений наблюдаются отрицательные изменения в органах дыхания. Амплитуда дыхательных движений становится меньше, и, соответственно, объём остаточного воздуха в лёгких становится всё больше, что приводит к кислородному голоданию. Кислород очень важен для организма человека. Только благодаря ему мы можем получать энергию. Его нехватка приводит к появлению и развитию гипоксии.

Физическая активность благоприятно влияет на иммунитет человека. Благодаря ей иммунная система лучше борется с различными бактериями и вирусами, улучшаются иммунобиологические свойства крови и кожи.

Помимо этого физическая активность помогает развить устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. Это может быть не только атмосферное давление или различные температуры, но и даже некоторые яды или радиация. Данные сведения были получены учёными благодаря опытам с крысами, которых тренировали, и не подвергающихся физическим нагрузкам.

Физические упражнения снимают состояние стресса, приносят положительные эмоции, тем самым нормализуя многие функции организма. Под влиянием умеренных нагрузок увеличивается работоспособность человека, способность к творческому мышлению.

Одним из самых доступных видов физической культуры считается оздоровительный бег. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей, тахикардией, астматическими и бронхиальными проявлениями. Умеренный бег или спортивная ходьба уменьшает риск высокого кровяного давления, сердечной недостаточности, сосудистых болезней, инфарктных или инсультных состояний. Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы. Одним из видов бега является утренний бег, который активизирует метаболические процессы, улучшает мозговую деятельность.

Людям стоит серьёзней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие должных физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Нельзя допустить ухудшения ситуации, а значит нужно проводить спортивные акции, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека.

Список литературы:

1. Белов В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. – М., 1993. – 412 с.

2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. – 510 с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гуманит.-изд. центр «Владос», 2004. – 624 с.