

**Попова Маргарита Олеговна**

студентка

Академия права и национальной безопасности

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

***Аннотация:** в статье анализируется зависимость состояния здоровья от различных факторов, основным из которых является здоровый образ жизни, а точнее – физическая активность, благотворность ее влияния на органы и системы органов, а также положительность воздействия в виде профилактики заболеваний.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическая нагрузка, лечебная физкультура, физические упражнения, система органов, профилактика, заболевания.*

Для начала хотелось бы сформировать общее представление о том, что же такое «здоровье». Определений данного понятия существует огромное множество, но самое полное и объёмное, по нашему мнению, предлагает доктор медицинских наук, профессор, доцент – Щедрин А.Г.: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние, которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции» [3].

Конечно же, состояние здоровья зависит от большого количества как внешних, так и внутренних факторов. Так Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) были выделены основные группы таких факторов в процентном соотношении (с учетом того, что величина вклада отдельных из них на показатели здоровья зависит от пола, возраста и индивидуальных особенностей):

- генетические факторы – 15–20%;
- медицинское обеспечение – 10–15%;
- состояние окружающей среды – 20–25%;

– образ жизни людей – 50–55%.

Исходя из представленных данных становится ясно, что именно последний фактор представляется основным. Также это тот фактор, который непосредственно зависит от самого человека: его питания (соответствующего физиологическим особенностям), гигиены, движения (физической активности, в том числе и специальных физических упражнений) и т. д.

Почему же физическая активность так важна для соблюдения здорового образа жизни и создания здорового состояния организма?

Всё довольно просто: при физической нагрузке в работу включаются мышцы, мускулатура, образующие поток импульсов, которые стимулируют деятельность нервной системы, обмен веществ, тем самым улучшая использование тканями кислорода и способствуя повышению защитных свойств организма.

А систематические тренировки делают организм более приспособленным к условиям внешней среды, воздействуя на отдельные органы, как по отдельности, так и в взаимосвязанной системе. Когда мы занимаемся, увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Также увеличивается частота дыхания, углубляется и усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, систематически выполняющие необходимый объем двигательной активности, хорошо выглядят, менее подвержены стрессу, хорошо чувствуют себя и спят [2].

Ни для кого не секрет, что одной из доминирующих черт нашего времени является снижение мышечной активности. Человек, улучшая условия своего существования, неуклонно идет по пути ограничения своих движений [1].

Еще сто лет назад большинство трудовых операций совершались за счет мышечных усилий, а на данный момент – с помощью различных механизмов.

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Так вот, помимо создания здорового тела, физические нагрузки служат профилактическим средством при различных заболеваниях (повышают общий тонус, стимулируют защитные силы, ускоряют регенеративные процессы, насыщают кислородом кровь, что позволяет быстрее выздороветь).

Вот поэтому лечебная гимнастика широко применяется в практике работы поликлиник, больниц, санаториев и пр. С большим успехом используются физические упражнения при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях, особенно в тех случаях, когда пациент по ряду причин не может посещать лечебное учреждение.

При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечнососудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д. Физические нагрузки в правильной дозировке замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, повышается долголетие.

### ***Список литературы***

1. Медико-физиологическая адаптация населения к физической деятельности в условиях национального региона / А.А. Щанкин, А.В. Кокурин. – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 122 с.
2. Здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/vegeto-sosudistaya-distoniya/#h2\\_2](http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/vegeto-sosudistaya-distoniya/#h2_2) (дата обращения: 20.04.2017).

3. Щедрина А.Г. Понятие и структура индивидуального здоровья человека: методология системного подхода. – ГОУ ВПО «Новосибирский государственный медицинский университет Росздрава», 2009. – №5.