

Авторы:

Демильханов Мансур Асланович

студент

Цымхаев Шамиль Махмудович

студент

Научный руководитель:

преподаватель

Хамсуев Роман Нажмудинович

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный

педагогический университет»

г. Грозный, Чеченская Республика

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос профилактики заболеваний. Даны представления об укреплении здоровья через занятия физической культурой и спортом, о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: нагрузка, здоровье, физическое упражнение.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20 – 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, в взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма увеличивает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных сферах жизни. Активный и здоровый человек постоянно сохраняет молодость, продолжает творческую деятельность.

Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, определяющая ее способность работать и обеспечивать гармоничное развитие личности. Поэтому важная роль спорта, физической культуры и двигательной активности в жизни людей играет важную роль.

Ежедневные нагрузки на тестируемый организм оказывают заметно менее разрушительный эффект, который также продлевает жизнь. Улучшается система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек спит лучше и восстанавливается после сна, что очень важно. В обученном организме увеличивается количество обогащенных энергией соединений, и благодаря этому увеличивается практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические.

Большое значение физических упражнений состоит в том, что они повышают сопротивляемость организма воздействию ряда различных неблагоприятных факторов. Например, пониженное атмосферное давление, перегрев, радиация и т. д.

Напряжения оказывают самое сильное разрушающее воздействие на организм человека. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым эффектом. Из неправильного образа жизни человека в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме при значительной физической нагрузке, окисляет шлаки безвредными соединениями, а затем их легко удаляют.

Физические упражнения также приводят к увеличению лейкоцитов и лимфоцитов, которые являются основными защитниками организма на пути инфекции. Физические упражнения влияют на кровяное давление, уменьшая образование норэпинефрина – гормона, который, сужая кровеносные сосуды, является причиной повышенного кровяного давления.

Сочетанная активность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также улучшается благодаря систематическому осуществлению физических упражнений.

Существует тесная связь дыхания с мышечной активностью. Выполнение различных физических упражнений влияет на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен легкого кислорода и углекислого газа между воздухом и кровью и использование кислорода тканями организма. Любое заболевание сопровождается нарушением функций и их компенсацией.

Таким образом, физические упражнения способствуют ускорению процессов регенерации, насыщению крови кислородом, пластическим («строительным») материалам, что ускоряет восстановление.

При заболеваниях общий тон уменьшается, в коре головного мозга тормозящие состояния усугубляются. Физические упражнения также увеличивают общий тон, стимулируют защиту организма. Именно поэтому медицинская гимнастика широко используется в практике больниц, поликлиник, санаториев, медицинских и спортивных диспансеров и т. Д. Физические упражнения используются с большим успехом в лечении различных хронических заболеваний и дома, особенно если пациент для ряда причин не может посетить клинику или другое медицинское учреждение. Однако мы не должны тренироваться в период обострения болезни, при высокой температуре и других условиях.

При многих заболеваниях правильно дозированная физическая активность замедляет развитие болезненного процесса и способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, под влиянием физических упражнений улучшается структура и деятельность всех человеческих органов и систем, улучшается работоспособность, укрепляется здоровье, увеличивается долговечность.

В любом возрасте, с помощью обучения, можно повысить аэробную способность и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособность. Например, у хорошо подготовленных бегунов среднего возраста максимальная частота сердечных сокращений примерно на 10 ударов / мин больше, чем при отсутствии тренировки.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий в массовой физической культуре связан прежде всего с увеличением аэробной способности организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособности.

Увеличение физических показателей сопровождается профилактическим воздействием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, регулярная физическая подготовка позволяет значительно ингибировать развитие возрастных инволюционных изменений в физиологических функциях, а также дегенеративные изменения в различных органах и системах (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении скелетно-мышечная система не является исключением. Упражнение положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, предотвращая развитие дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Увеличивает минерализацию костной ткани и содержание кальция в организме, что предотвращает развитие остеопороза. Увеличенный поток лимфы в суставной хрящ и межпозвонковые диски, что является лучшим средством предотвращения артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном эффекте физической тренировки на теле человека.

Выводы

1. Благоприятное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

2. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

3. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья.

4. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

Список литературы

1. 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.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2005. – 112 с.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pulawude.hujoyi.bid/c902d> (дата обращения: 10.04.2018).