

**ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**
Physical education as a means of prevention and treatment of various diseases

Ю. А. Хмыльнина, студент
И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Физическая нагрузка имеет большую значимость для правильного функционирования организма. Спорт напрямую воздействует на продолжительность жизни, но при разумных нагрузках поэтому значимость физической нагрузки необходима для человека. В наше время физическая активность значительно снизилась. Предпосылками этого является сидячий образ жизни, а также значительный рост популяризации новых технологий, которые берут на себя большую часть нагрузки. Немаловажным фактором снижения популярности спорта является направленное распределение свободного времени что приводит к минимизации физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая активность, система оздоровления организма, физическая культура.

Summary

Physical activity is of great importance for the proper functioning of the body. Sport directly affects life expectancy, but with reasonable loads, therefore, the importance of physical activity is necessary for a person. Nowadays, physical activity has decreased significantly. The prerequisites for this are a sedentary lifestyle, as well as a significant increase in the popularization of new technologies that take on most of the load. An important factor in the decline in the popularity of sports is the directional distribution of free time, which leads to the minimization of physical activity.

Keywords: physical activity, the system of improving the body, physical culture.

Цель исследования – физическая культура как возможность предотвращения вирусных заболеваний.

Методы исследования – анализ методологических пособий профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений, обобщение педагогического опыта преподавателей высших учебных заведений, исследование научных статей на схожую тематику.

Результаты исследования

Спортивная культура – это сфера социальной деятельности, направленная на поддержание и укрепление здоровья человека в процессе осознанной спортивной деятельности.

Спортивная культура — это часть культуры. Это набор ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом. Целью является развитие тела и интеллекта человека, улучшение его спортивной деятельности, формирование здорового образа жизни и адаптация к обществу посредством занятий спортом, спортивной подготовки и развития спорта [1].

В настоящее время физическая культура становится все более популярной среди студентов. Вопросы влияния физического труда на физическое состояние организма особо попу-

лярны в наше время. В силу незнания людей не редко негативные условия оказывают не малое влияние на здоровье и жизнь человека.

Уменьшение физической нагрузки влечет за собой снижение функционирования организма и вызывает всевозможные заболевания.

Физическое воспитание – это обязательная часть жизнедеятельности каждого, так как оно способствует снижению заболеваний и закалить организм, что очень важный показатель для тех, кто страдает разделочными заболеваниями.

Организм человека получает все вещества, необходимые для полноценной жизнедеятельности, из внешней среды. При этом человек принимает не только полезные для него вещества, но и большое количество раздражителей, включая влажность, солнечную радиацию и другие вредные производственные воздействия, которые мешают ему жить здоровой и счастливой жизнью [2].

Поэтому для того, чтобы организм человека достаточно быстро адаптировался к любым негативным факторам окружающей среды и был способен своевременно реагировать на воздействия окружающей среды, ему требуется много энергии, сил и усиленных функций иммунной системы.

Физические упражнения следует рассматривать не только как развлечение, хобби и увеселение, но и как средство, обеспечивающее сохранение здоровья.

Итак, если вы добавите физические упражнения к сбалансированному питанию, то сможете улучшить свое здоровье, свое тело и, самое главное, качество своего внутреннего состояния и психического здоровья.

Люди, которые часто выделяют время на физические упражнения, более гибки, чем люди, которые не занимаются даже малейшей физической активностью, например, прогулками по ночам. Даже обычная ходьба может сильно повлиять на здоровье человека, особенно если вы ходите регулярно, достаточно 30-60 минут в день.

Таким образом, физические упражнения — это не только бег, поднятие тяжелых гантелей и тому подобное, но и просто ходьба.

В данной работе исследуется воздействие физического труда на организм, разъясняет причины незаинтересованного внимания на уроках по физической культуре что приводит к снижению правильного функционирования организма.

Поэтому следует уделять должное внимание занятиям по физической культуре так как она положительным образом воздействует на физическое и моральное состояние человека.

В целом, спортивная активность может оказать положительное влияние на студентов, но только при правильном подходе [3].

Спорт должен стать частью их жизни, а не ее единственным приоритетом. Студенты должны уметь находить баланс между спортом, учебой и другими аспектами жизни, чтобы достигать успеха во всех областях.

Организм людей работает так что благодаря окружающей среде он может поглощать необходимые, для его стабильного функционирования, вещества. Одновременно с этим организм пропускает ряд раздражителей, которые препятствуют здоровью, например влажность воздуха, солнечная энергия и т.д.

Благодаря чему тело человека смогло прогрессировать и приобрести иммунитет к некоторым негативным факторам, а также заблаговременно реагировать на них, но для этого ему необходимо израсходовать определенное количество энергии [5].

В связке с правильным питанием, физическая активность становится более продуктивной и полезной. Что способствует правильному функционированию организма и набору мышеч-

ной массы, а также уменьшению жировой прослойки в организме, которая неблагоприятно воздействует на человека. Поэтому физические упражнения следует рассматривать не только как дополнительное хобби, но и как ключевое средство поддержания хорошего здоровья.

На данном этапе развития наука и техника влияют на требования к физическому состоянию человеческого организма и вносят свой вклад в нагрузку на эмоциональное состояние и психическую нагрузку.

Если вы занимаетесь спортом каждый день, у вас есть шанс улучшить свои показатели по сравнению с таким малоподвижным образом жизни. Этот факт связан с дополнительными способностями организма.

Кроме того, физические упражнения могут способствовать росту функций всего организма, поэтому выносливость увеличится.

Нехватка дополнительных нагрузок на организм может повлечь за собой болезни так как к различным заболеваниям более подвержены люди с менее активным образом жизни чем у других. Например, нарушение метаболизма в теле человека, у таких людей можно заметить значительно снижение иммунитета, а также увеличивая подверженность различным инфекционным и простудным заболеваниям.

Для стабильной работы всех сфер работы организма необходимо увеличить количество нагрузок в жизни. Физическая активность запускает метаболические процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что снижает риск развития ревматизма, артропатии, артрита и подобных спортивных заболеваний в организме, которые значительно снижают двигательную функцию.

Непрерывная работа мышечной массы способствует нормальному функционированию сердца, поскольку она заставляет сердце работать лучше и, следовательно, накапливает количество гемоглобина и красных кровяных телец. При постоянной нагрузке в организм поступает больше крови, и скорость ее оттока увеличивается.

В результате в мышцы поступает больше питательных веществ и кислорода. Также необходимо сказать, что во время физической нагрузки кровь в легких становится более насыщенной кислородом.

Люди, которые больше занимаются спортом и ведут здоровый образ жизни в сочетании с правильным питанием, улучшат показатели и состав крови.

Несмотря на постоянные физические нагрузки, сердечно-сосудистая система начинает быть более активной и лучше выполнять свои функции, как и нервная система.

Физические упражнения положительно влияют на нервную систему, заставляя работать нервные процессы, связанные с торможением и возбуждением, которые расположены в коре больших полушарий головного мозга [6].

Физическая активность способствует увеличению количества эритроцитов и лимфоцитов в крови, тем самым стабилизируя защитные функции организма. В результате практически все стало функционировать активнее и лучше, а количество сахара в крови вернулось к норме.

Для правильной работы организма независимо от сферы деятельности, в которой он работает необходимо заниматься спортом и вести правильный образ жизни, так как способствует разгрузке организма, а также закрепить центральную нервную степень одновременно с этим уравновесить двигательный аппарат.

Для правильной и прямой осанки необходимо заниматься физическими упражнениями. Малоподвижный образ жизни способствует нарушению обменных процессов в организме и приводит к ухудшению осанки. Различные виды упражнений, связанных с гимнастикой, по-

могут сформировать здоровую опорно-двигательную систему, благодаря чему кости, связки и сухожилия могут стать крепче.

Достаточным стимулом для улучшения состояния осанки является плавание, которое, в свою очередь, оказывает воздействие на все мышцы тела.

Важность физической активности не ограничивается удовлетворительным воздействием на состояние организма, поскольку важным фактором нормальной работы является работоспособность.

Недостаток физической активности может стать причиной многих заболеваний. Например, в организме могут быть нарушения обмена веществ, может быть снижен иммунитет, а также может быть повышен риск простудных или инфекционных заболеваний. Для того чтобы максимально повысить активность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплексную физическую активность.

Занимаясь гимнастикой, йогой и подвижными играми, человек будет получать положительные эмоции: радость, довольство, что повысит мозговую активность. Можно сделать вывод, что физические упражнения оказывают огромное влияние на психику человека. Но, в то же время, негативные эмоции ослабляют организм. Такими эмоциями являются страх, стыд, ревность, вина и т.д.

Для хорошей работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно иметь в его жизни здоровую систему, которая помогает разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательные устройства. Формирование красивой, правильной осанки напрямую связано с физической активностью. Малоподвижный образ жизни может нарушить обменные процессы в организме и ухудшить качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений помогают улучшить работу опорно-двигательного аппарата: кости, связки и сухожилия становятся крепче [4].

Физиотерапия — это медицинская дисциплина, которая использует физическое воспитание для лечения и оздоровления пациентов и инвалидов, а также для профилактики заболеваний.

Физиотерапия обеспечивает пациентам сознательную и активную работу с соответствующими физическими упражнениями. В ходе курса пациенты приобрели навыки использования природных факторов для закаливания, физических упражнений - в лечебных и профилактических целях. Это позволяет нам рассматривать курсы физиотерапии как процесс лечения и обучения.

В лечебной спортивной культуре для профилактики и лечения заболеваний и травм используются следующие методы: физические упражнения (гимнастика, идеальное упражнение, применение упражнений, то есть мысленно производимые упражнения, упражнения, посылающие импульсы к сокращению мышц), природные факторы (солнце, вода, воздух), лечебный массаж. Кроме того, используются и другие методы: трудотерапия и механотерапия.

Последствия стресса или невроза помогают избавиться от физических упражнений. Это происходит из-за переключения с эмоционального возбуждения на двигательные движения: ходьбу, езду на велосипеде, катание на роликовых коньках, танцы. Все это снижает уровень эмоционального напряжения и воздействие стресса на организм [7].

В целом положительная черта физической активности связана с повышением сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных жизненных факторов. Если степень здоровья высока, то результативность этого человека будет очень хорошей.

Однако если же уровень выработки имеет низкие показатели, то данный фактор помогает охарактеризовать плохой образ жизни.

Физические нагрузки благотворно влияют на длительность жизни и оказывает благотворный эффект на состояние человека. Если же физические нагрузки станут неотъемлемой частью вашей жизни, то безусловно возрастет и качество жизни, а вместе с этим повысится и работоспособность на работе и учебе, а также прибавит дополнительные силы и выносливость.

На сегодняшний день просто необходим индивидуальный подход к студентам не только на занятиях физической культурой, но и во всех видах деятельности. Необходимо постоянно совершенствовать структуру занятий и постоянно обеспечивать индивидуальный подход к занятиям физической культурой. Все студенты разные, у каждого есть свои особенности и способности, которые должен учитывать преподавателей на своих занятиях. И только таким образом возможно получить наивысший результат вовлеченности студентов к физической подготовке.

Библиографический список

1. *Доронина П. Д., Сосновких Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарьук Л. А.* Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука 2021. № 4.
2. *Епифанов В. А.* Лечебная физическая культура. М., 2017. 938 с.
3. Физкультура и спорт. М.: Физкультура и спорт, 2014. 712 с.
4. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00392161_0.html.
6. *Канев П. Н., Шинкарьук Л. А., Джалиев И. М. О.* Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.