

ID: 2021-10-4343-T-19400

Тезис

Гусейнов Х.А.

Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятия физической культурой

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: к.п.н. Герасимов П.Е.

Актуальность. Малоподвижный образ жизни неизменно приводит к нарушению функционирования опорно-двигательного аппарата, сердечной, дыхательной систем организма и как итог - развитие различного рода заболеваний.

В связи с этим актуален анализ роли спорта и физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Цель: оценить положительные аспекты влияния физических нагрузок на организм человека.

Материал и методы: сбор и обработка информации, анализ научной литературы.

Результаты. Физическая активность важна для поддержания и улучшения здоровья независимо от пола, возраста, этнической принадлежности человека. Согласно исследованиям, умеренные физические нагрузки показаны даже людям с хроническими заболеваниями, инвалидностью, беременным женщинам.

Польза от физической нагрузки может быть достигнута немедленно (уменьшение тревожности, нормализация артериального давления и улучшение сна и т.п.) либо по истечению недель или месяцев (улучшение в работе сердечной и дыхательной систем, прибавка мышечной силы, устранение и др.).

Основные направления воздействия физической активности на организм:

1. Повышение объема и силы мышц, упрочнение костей скелета. Снижение риска развития грыжи межпозвоночных дисков, артроза, остеохондроза.
2. Укрепление нервной системы благодаря возникновению новых условных рефлексов, которые фиксируются и укладываются в определенном порядке.
3. Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Физическая активность способствует повышению иммунитета.
5. Улучшение метаболизма.

Заключение. Физические нагрузки доказывают свою эффективность как в профилактике различного рода заболеваний, так и в укреплении и поддержании здоровья организма. Это делает целесообразным введение занятий по физической культуре сначала в школах, а затем и средних и высших учебных заведениях, ведь приучение к физическим нагрузкам с ранних лет это первый шаг на пути к достижению цели «здоровая нация».

Ключевые слова: физические нагрузки, образ жизни, профилактика заболеваний