

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Красовская М.С., научный руководитель **Васильев. А.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Защита собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, он не вправе перелгать ее на окружающих. Однако зачастую случается и так, что человек неправильным образом жизни, вредоносными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и исключительно тогда напоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Одним из важнейших органов организма является сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60 – 70 ударов в минуту. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается. У нетренированного человека сердце делает в минуту большее количество сокращений и потребляет больше питательных веществ в следствие чего, быстрее стареет. У хорошо тренированных людей количество ударов в минуту может быть 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, такое сердце изнашивается гораздо медленнее. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности. В том числе умственные, физические.

Несомненно, положительное влияние физических упражнений на нервную систему. Импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга, подзаряжая его. Такая систематическая подзарядка района мозга, весьма важна для сохранения хорошего настроения и повышения эмоционального фона.

Отмечается множество положительных изменений эмоционального характера. В целом значительно улучшается сон, появляется ощущение внутреннего благополучия, уменьшается нервное напряжение, снимается депрессия. В основе данного феномена лежат биохимические и физиологические процессы. Повышение возбудимости, нервное напряжение, стрессовые ситуации характеризуются увеличением выделения гормона адреналина и более высокой его концентрации в крови. Физические упражнения глобального воздействия на организм значительно увеличивают скорость обмена веществ, нейтрализуя эффект повышенной секреции адреналина и помогая организму вернуться к состоянию гармонии. Более того, у тех людей, для кого систематические занятия стали составной частью их повседневной жизни, вошли в привычку, в их процессе возникает ощущение счастья и даже эйфории. На этом основании считают целесообразным предписывать бег при депрессивных состояниях.

При недостатке движения, а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способ-

ность к глубокому выдоху. В результате этого возрастает объём остаточного воздуха, что негативно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких тоже снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше, а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Физические упражнения значительно укрепляют иммунитет, повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Отмечается увеличение белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Увеличивается диапазон адаптивных возможностей организма, стабилизируются белковый, углеводный и жировой обмены.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости -- показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Литература:

1. Амосов, Н. М., Бендет, Я. А. *Физиологическая активность и сердце* / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К., 1989. – 216 с.
2. Пасечник, Л.В. *Теория и практика физической культуры*/. Л.В. Пасечник – 2007. – №11. – С.68 – 70.
3. Макарова, Г.А. *Врачебно-педагогическое обеспечение оздоровительных форм физической культуры*/Г.А.Макарова, С.А.Локтев, Г.Д. Алексянц. – Краснодар: Советская Кубань. 1992. – 141с
4. Мурахов, И. В. *Физическая культура и активное долголетие* / И. В. Мурахов. – М., 1979. – 396 с.
5. Рожков, П.А. *Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства* / П.А. Рожков // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – №1