

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пашинская А.К., научный руководитель **Валько.О.В.**

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

Введение. Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в жизни человека. Современные компьютерные технологии и системы являются неотъемлемыми составляющими современного образа жизни и влияют на физическую активность людей. За счет мало-подвижного образа жизни наблюдается снижение активности и функциональных способностей человека, ослабевание его скелетно-мышечного корсета, неизбежное изменение в работе внутренних органов, формирование различных заболеваний. Таким образом, анализ физической культуры как важнейшего фактора профилактики заболеваний и укрепления здоровья в профилактике заболеваний и укреплении здоровья является актуальным.

Цель - провести анализ роли физической культуры как важнейшего фактора для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека.

Физическая активность, по определению ВОЗ, это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Термин «физическая активность» относится к любым видам движений, в том числе во время отдыха, поездок в какие-либо места и обратно или во время работы. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Исследования показывают, что преимущества от занятий физической культурой получают мужчины и женщины всех рас и этнических групп, дети младшего возраста и пожилые люди, беременные или недавно родившие женщины (особенно в первый год после родов), люди с хроническим заболеванием или инвалидностью, а также люди, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний.

Можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека: укрепление опорно-двигательного аппарата за счет улучшения кислородного питания мышц; изменение химического состава мышечных тканей за счет интенсивных обменных процессов, синтеза белка. Известно, что занятие физической культурой препятствует развитию заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжа межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз [2]

За счет укрепления и развития нервной системы формируются новые условные рефлексы, тело приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам увеличивая скорость нервных процессов. Мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения [3].

Влияние физической нагрузки на организм человека играет роль в повышении выносливости сердца и сосудов: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени [4].

Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких [2, 3, 4].

Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови отмечается за счет увеличения количества эритроцитов, лимфоцитов.

Все вышеперечисленное оказывает благоприятное воздействие на метаболизм. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют обмен веществ в организме [2, 3, 4].

Вывод. Таким образом, занятие физической культурой является важнейшим фактором для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека. Физическая культура имеет положительный эффект на организм людей в физическом, психологическом плане и должна являться ключевым компонентом здорового образа жизни.

Литература:

1. *Руководство по физической активности [Электронный ресурс] // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279785/9789244514801-rus.pdf?ua=1> (дата обращения: 10.05.2022).*
2. *Серебрянская, О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся/О.Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2016. № 3 (8). С. 22-24. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/35/1056/> (дата обращения: 10.05.2022).*
3. *Ревтова, О.А. Влияние спорта на нервную систему человека/ О.А. Ревтова // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. – 2018. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf) (дата обращения: 10.05.2022).*
4. *Теплухин, Е.И., Колесников В.И., Крыжановская О.О. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов СГУГиТ/ Е.И.Теплухин, В. И. Колесников В.И., О. О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu-studentov-sgugit> (дата обращения: 10.05.2022).*

УДК 615.8:616-056.5-055.2

ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН И ЕЁ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Юрченко Е.М., Полякова Т.Д.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Избыточная масса тела – это пограничное состояние между нормальным весом и ожирением, с превышением верхней границы массы тела здорового человека, которое характеризуется чрезмерным отложением жира в подкожно-жировой клетчатке, органах и тканях, что обусловлено метаболическими нарушениями и сопровождается изменениями функционального состояния разных органов и систем.

Есть несколько причин, по которым возникает лишний вес: – переизбыток калорий превращаются в жир); – «сидячий» образ жизни (гиподинамия); – низкий уровень метаболизма, вызванный гормональными заболеваниями (например, гипотиреоз – заболевание щитовидной железы, при котором сильно замедлен метаболизм) [1–5].

Масса тела служит относительным показателем физического развития человека и зависит от типа телосложения, от пола и возраста. Каждый человек должен знать свою нормальную массу и стремиться к тому, чтобы не слишком уходить в сторону от ее средних величин.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование комплексной программы коррекции избыточной массы тела средствами и методами физической реабилитации у женщин зрелого возраста.