Научная статья
Original article
УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF VARIOUS HUMAN DISEASES

Жолобова Анастасия Валерьевна, студентка юридического факультета, Санкт-Петербуржского филиала Российской таможенной академии им. В.Б. Бобкова (192241, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., д. 52, лит. А), тел. 8(921)448-27-54, anastasiazolobova822@gmail.com

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Zholobova Anastasia Valeryevna, student of the Faculty of Law, St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov (192241, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52, lit. A), tel. 8(921)448-27-54, anastasiazolobova822@gmail.com

Konstantin Petrovich Bakeshin, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg V.B. Bobkov Branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Аннотация: Физическая культура играет важную роль в профилактике различных заболеваний человека. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, улучшению кровообращения, снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также помогают контролировать вес и улучшить общее физическое состояние. Помимо этого, занятия физической культурой способствуют улучшению настроения, снижению стресса и повышению общего уровня энергии. Все это в совокупности делает физическую культуру неотъемлемой частью здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Annotation: Physical education plays an important role in the prevention of various human diseases. Regular physical exercise helps strengthen the immune system, improve blood circulation, reduce the risk of cardiovascular diseases, and help control weight and improve overall physical condition. In addition, physical education helps to improve mood, reduce stress and increase overall energy levels. All this together makes physical education an integral part of a healthy lifestyle and disease prevention.

Ключевые слова: физическая подготовка, укрепление здоровья, профилактика заболеваний, физическая активность, проблемы со здоровьем

Keywords: physical training, health promotion, disease prevention, physical activity, health problems

На сегодняшний день мы сталкиваемся с тем, что большинство людей ведут свой образ жизни за компьютером, употребляя вредную еду вместо полноценного приема пищи, забывая о том, что наше тело требует к себе внимания, и поход из одной комнаты в другую нельзя считать полноценной физической нагрузкой.

Движения — неотъемлемая часть нашей жизни, благодаря которому мы совершенствуем не только свою физическую составляющую, но и психическую и эмоциональную. Поэтому жизнь — это череда движений. Мы постоянно находимся в поиске чего-то нового: работы, путешествий, эмоций, друзей и пр. Благодаря подвижному образу жизни, мы не только улучшаем качество нашего

тела, но также познаем этот мир путём прогулок, бега и силовых тренировок в зале, где нас окружают интересные люди.

Физическая культура является важным компонентом жизнедеятельности человека. Физическая активность представляет широкий спектр знаний, ценностей, умений, которые приводят к улучшению здоровья, стимулированию дыхательной системы, повышению выносливости и выработке гормона счастья. Несомненно, мы не должны рассматривать физические упражнения только как хобби или простое развлечение, поскольку в первую очередь это способ обеспечить сохранность нашего здоровья.[3]

Отличительной особенностью физической культуры является ее направленность на сохранение и укрепление здоровья человека, а также распространение знаний о здоровом образе жизни. [1]

Двигательная активность даёт нам большую возможность в укреплении нашего здоровья, а избежание данного аспекта как правило приводит к ухудшению работы опорно-двигательной системы, к избыточному весу, потере энергии, хрупкости костей и т.д.

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.[2]

К сожалению, многие люди халатно относятся к своему здоровью, не осознавая в полной мере, что здоровье является важнейшей частью нашей жизни. Люди рассуждают таким образом, что если нет каких-либо проблем, то это означает, что с ними все в порядке, забывая, как со временем все болячки накапливаются и в конце концов дают о себе знать.

Поэтому мы не должны забывать о том, что необходимо и важно следить за здоровьем, укреплять и поддерживать его. Человек, избегая физическую активность в первую очередь наносит огромный вред самому себе. Малоподвижный образ жизни способствует ожирению, который влечёт за собой все последующие заболевания такие как: диабет, варикозное расширение вен, одышка при незначительной физической нагрузке, проблема с костями и т.д.

Благодаря спорту мы укрепляем своё тело, что впоследствии уменьшает риск получения каких-либо проблем со здоровьем, также вырабатывается дофамин, который улучшает наше психическое состояние. Спорт не только отвечает за укрепление мышц, суставом, костей и т.д., но также даёт выработать дисциплину, укрепить психологическое состояние и сохранить здоровье и качество жизни на долгие годы. Поэтому ни в коем случае нельзя избегать занятие спортом, ведь он играет одну из важных ролей в нашей жизни.

Спорт — не только является помощником для нашего тела, но также и для нашего эмоционального состояния. Ведь занимаясь спортом, у нас есть шанс избежать апатию, пассивность, депрессию и т.д.

Безусловно, в нашей жизни происходят различные события, состоящие из положительных и отрицательных моментов. Рассматривая отрицательную сторону, мы можем сказать, что человек в эти периоды проваливается в бездну, которая поглощает энергию, силы и др.

Что же делать дабы избежать неприятных эмоций и чувствовать себе хорошо? Для начала мы можем сказать, что существует огромное количество активностей: встреча с друзьями, новые эмоции путём путешествий, вкусная еда, вечерняя прогулка с собакой, хорошая книга, спорт и т.д.

Хотелось бы выделить и поговорить о спорте. Во время занятий мы испытываем бодрость, полный заряд энергии, свежесть, жизнерадостность и прочее, так как вырабатываются эндорфины, усиливая наше ощущение благополучия, удовольствия, повышается гормон радости, такие как дофамин и серотонин. В эти периоды мы переключаем наш фокус внимания на другие вещи, благодаря чему, улучшается наше эмоциональное здоровье, а физическая активность благоприятно воздействует на тело.

Рассматривая более подробно организм человека и его заболевания, мы можем выделить следующие:

1. Иммунитет

Иммунитет — это способность нашего организма распознавать чужеродные вещества, а затем уничтожать их, защищая наш организм от различных угроз в виде инфекций, заболеваний и т.д.

Физическая активность даёт возможность нашему организму быть устойчивым к вирусам, инфекциям и бактериям. Благодаря спорту стимулируются движения иммунных клеток в организме, что позволяет лучше распознавать различные патогены.

Также во время тренировок наш фокус внимания направлен на выполнении упражнений, что помогает избавиться от негативных мыслей и эмоций, помогая снизить уровень стресса в организме, благодаря которому снижается иммунная система.

В добавок при регулярных тренировках улучшается качество сна — высокая физическая активность стимулирует снижение засыпания, улучшает продолжительность сонной фазы, уменьшает количество пробуждений в период ночного времени и прочее.

2. Ожирение

Ожирение — представляет собой состояние, когда избыток жира откладывается в организме человека, неблагоприятно влияя на общее состояние здоровья. Физическая активность улучшает обмен веществ, что стимулирует процессы сжигания жира и ускоряет метаболизм, помогая предотвратить накопление жировых отложений.

Ожирение даёт гарантию развития серьёзных заболеваний, будь то диабет, артрит, рак и т.д. Поэтому физическая активность помогает снизить данный риск и улучшить качество здоровья.

3. Стресс

Стресс — это часть жизни каждого человека, представляющая собой реакцию организма на раздражительные условия, которые нарушают эмоциональное равновесие человека.

Физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, помогая снизить уровень стресса и чувство тревоги, благоприятно влияя на наше

настроение, а регулярные тренировки также благоприятно воздействуют на качество сна.

Во время занятий мы отвлекаемся от внешних обстоятельств, уделяя наше внимание спорту, давая себе возможность для релаксации и восстановления эмоционального состояния.

4. Сердечно-сосудистые заболевания

Сердце – главная мышца организма, работа которой обеспечивает перекачку крови в каждый орган. Ее ослабление плохо сказывается на общем состоянии здоровья в целом, может ухудшить качество жизни и даже привести к летальному исходу. При отсутствии достаточной физической активности сердечная мышца ослабевает, в результате человеку гораздо труднее переносить любые, даже минимальные нагрузки, и человек становится восприимчивым к стрессу.[6]

Регулярные тренировки позволяют улучшить работу сердца, повышают качество кровообращения, снижают артериальное давление и прочее. Как мы уже говорили ранее, спорт помогает сократить избыточные калории, что способствует снижению лишнего веса и ожирения — одной из главных причин сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инсульт, гипертония и прочее.

Из-за стресса также существует вероятность увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний, а регулярные физические упражнения дают возможность снять стрессовое напряжение и направить на выполнение упражнений.

5. Опорно-двигательная система

Опорно-двигательная система — это совокупность других систем организма (костной и мышечной), которые являются опорой и защитой для тела, позволяя передвигаться в пространстве.

Регулярные тренировки способствуют увеличению мышечной массы и укреплению костей, благодаря чему снижается риск развития остеопороза, гонартроза, артроза и др. Помимо всего прочего, физическая нагрузка помогает

укрепить мышцы спины, улучшить осанку, гибкость и подвижность суставов, что способствует улучшению координации движений.

Рассмотрев преимущества физической активности, мы можем выдвинуть точку зрения о том, насколько спорт необходим в нашей жизни. Благодаря ему, у нас есть возможность избежать различные заболевания, улучшить наше эмоциональное состояние и не только. Далее мы представим несколько рекомендаций, дабы всегда поддерживать своё тело в хорошей физической форме:

1. Утренняя зарядка: Утренняя зарядка благоприятно влияет на организм человека, помогая набраться сил и энергии на продуктивный день. Рекомендуется выполнять упражнения регулярно, чтобы это стало частью вашей ежедневной рутины.

2. Прогулки: Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут, способствуют насыщению организма кислородом, что благоприятно влияет на иммунную систему.

3. Стретчинг. Упражнения на растяжку помогают поддерживать гибкость суставов, укрепляют осанку и снижают риск получения мышечных травм.

4. Спортзал. Выполнение физических упражнений не менее 2-3 раз в неделю помогает поддерживать хорошую физическую форму, укрепляет мышцы и суставы, повышает общую силу и выносливость.

5. Массаж. Массаж является эффективным общеукрепляющим средством, так как он стимулирует обменные процессы, укрепляет мышцы, омолаживает суставы и улучшает самочувствие. Рекомендуется использовать данную процедуру регулярно. [5]

6. Правильное питание: Бесспорно, физическая активность очень полезна для нашего тела, но скудное потребление продуктов питания не принесёт никакой пользы для здоровья. Еда должна быть богата витаминами и минералами.

Таким образом, регулярная физическая активность является необходимой частью нашей жизни, помогая поддерживать хорошую физическую форму, стабильное эмоциональное состояние, и является основной причиной в

профилактике различных заболеваний. Но, безусловно, не стоит забывать об индивидуальных характеристиках каждого человека. Используя приведённые нами рекомендации, необходимо учитывать свои особенности, дабы достичь нужного результата. [4]

Литература

1. Дудус Александр Николаевич, Сергеева Анна Геннадьевна, Сергеев Валерий Борисович ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ (НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ) // Ученые записки Санкт-Петербургского имени В. Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. №2

2. Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие / К. П. Бакешин; СПбГАСУ. – СПб., 2016. – 93 с.

3. Пагиев В.Б., Попова С.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2022. № 03

4. Воронов Д. Р., Демчук Е. Е. Физическая активность в повседневной жизни: преимущества и рекомендации // Научные высказывания. 2023. №10

5. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов: учеб. пособие / К. П. Бакешин; СПбГАСУ. – СПб., 2014. – 63 с.

6. Диденко. В.А. Болезни сердечно-сосудистой системы и нарушение двигательной активности /MedAboutme – 2015.

References

1. Dudus Alexander Nikolaevich, Sergeeva Anna Gennadievna, Sergeev Valery Borisovich PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION FOR PEOPLE WITH DISABILITIES (ON THE EXAMPLE OF THE ST. PETERSBURG BRANCH of THE RUSSIAN CUSTOMS ACADEMY) // Scientific notes of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V. B. Bobkov. 2022. No.2

2. The basics of a healthy lifestyle of a student: studies. manual / K. P. Bakeshin; SPbGASU. – St. Petersburg, 2016. – 93 p.

3. Pagiev V.B., Popova S.A. Physical education as a means of prevention and treatment of various diseases // The world of pedagogy and psychology: International scientific and practical journal. 2022. No. 03

4. Voronov D. R., Demchuk E. E. Physical activity in everyday life: advantages and recommendations // Scientific statements. 2023. №10

5. Physical culture in the mode of work and rest of students: studies. manual / K. P. Bakeshin; SPbGASU. – St. Petersburg, 2014. – 63 p.

6. Didenko. V.A. Diseases of the cardiovascular system and impaired motor activity /MedAboutMe – 2015.