

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мараджабова С.А.

*Мараджабова Сабрина Абдурауфовна – студент,  
кафедра физиологии и спортивной медицины,  
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,  
г. Ханты-Мансийск*

**Аннотация:** развитие методов лечения заболеваний идет параллельно с развитием методов их профилактики. Благодаря определенным упражнениям и комплексам возможно восстановить или ускорить процесс восстановления жизненно важных функций в организме, либо предупредить заболевания путем укрепления иммунитета к ним. Вопрос поддержания здоровья человека является важным на данный момент, именно поэтому мы будем рассматривать его в данной научной работе.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, иммунитет, упражнения, требования.

## DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Maradzhabova S.A.

*Maradzhabova Sabrina Abdurafovna – Student,  
DEPARTMENT OF PHYSIOLOGY AND SPORTS MEDICINE  
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,  
KHANTY-MANSIYSK*

**Abstract:** the development of methods for treating diseases goes hand in hand with the development of methods for their prevention. Thanks to certain exercises and complexes, it is possible to restore or accelerate the process of restoring vital functions in the body, or to prevent diseases by strengthening immunity to them. The issue of maintaining human health is important at the moment, which is why we will consider it in this scientific work.

**Keywords:** physical culture, health, immunity, exercises, requirements.

УДК 796.012.6

**Введение:** От состояния здоровья напрямую зависит наше развитие, продуктивность, работоспособность и бодрость. Это все характеризуется успешной работой наших органов, нервной системы и отсутствием серьезных нарушений и заболеваний. Существует много методов по профилактике и укреплению здоровья. Одним из них является физическая культура.

Тема научной работы **актуальна** ввиду того, что студенты недооценивают возможности влияния физической культуры на наш организм.

**Цель:** выяснить, каким образом физическая культура может оказывать профилактический и укрепляющий эффект на наш организм и какие для этого есть требования или противопоказания.

Каждый из нас слышал выражение «Спорт – это жизнь». Однако многие воспринимают его посредственно или с насмешкой, не зная всего потенциала физической культуры и то, как она влияет на наше здоровье и иммунитет.

Физическая активность и занятия спортом значительно снижают уровень заболеваемости индивида; повышают выносливость организма, в результате чего он может научиться справляться с некоторыми инфекциями без помощи дополнительных лечебных препаратов, а также становится более устойчивым к внешним неблагоприятным изменениям окружающей среды. Помимо этого, специально подобранные упражнения могут ускорить регенеративные процессы в больных органах, сформировать механизмы компенсации и даже восстановить нарушенные патологическим процессом функции. Занятия физической культурой являются одним из путей профилактики многих заболеваний, например, сердечно-сосудистых, бронхолегочных, острых респираторных вирусных инфекций, заболеваний органов пищеварения и зрения, и т.д. [1].

Однако необходимо с умом подходить к занятиям спортом. Упражнения должны быть специально подобраны, а их выполнение подчинено определенным правилам.

Изучив различную литературу, мы выделили определенные требования, которые необходимо выполнять для того, чтобы добиться видимого оздоровительного эффекта:

1. Следует совмещать разные виды упражнений. Необходимо составить такой комплекс, который будет включать в себя упражнения аэробного характера, увеличивающие частоту дыхания и пульса, направленные на повышение усваивания организмом кислорода (к ним относятся бег, быстрая ходьба, плавание, катание на лыжах, коньках, велосипеде и т.д.); общеразвивающие упражнения, которые оказывают воздействие на определенные мышечные группы (сюда будут причисляться упражнения,

развивающие гибкость, гимнастику, двигательную реакцию, и различные подвижные игры); а также для более подготовленных следует включить избранный вид спорта в свои занятия. [2]

2. Следует постепенно увеличивать нагрузку тренировок. Неподготовленный организм может негативно отреагировать на нагрузку, превышающую его выносливость. Также необходимо учитывать возрастные особенности и свое общее самочувствие, что не в меньшей мере влияет на эффективность. Ослабленному организму в период заболеваний, упадка сил, как моральных, так и физических, следует позволять расслабиться, а не изнурять еще больше.

3. Не забывать про регулярность. Оптимальное количество занятий в неделю составляет 2-3, можно увеличивать до 3-5 раз. Общая длительность одного занятия может быть от 20 до 60 минут, в зависимости от состояния человека. Однако норма часов в неделю не должна превышать 12-14 часов. Излишние занятия спортом будут оказывать неблагоприятный эффект на организм.

4. Рекомендуется соблюдение рационального питания и режима сна, основных гигиенических требований, а также отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Регулярные и правильно выполняемые упражнения будут способствовать вовлечению важных свойств организма в работу, помогая бороться со многими заболеваниями или предупреждать их, при этом повышая также вашу силу воли, работоспособность, уверенность и энергичность.

**Заключение:**

В ходе выполнения данной работы мы выяснили, что физическая культура является надежным фактором влияния в профилактике и укреплении здоровья организма человека, а также выделили условия, при которых можно добиться максимального эффекта. В результате мы рекомендуем добавить в свою жизнь хотя бы минимальное количество физической нагрузки 2-3 раза в неделю для улучшения своего всеобщего состояния.

***Список литературы / References***

1. *Попович А.П.* Физические упражнения как средство профилактики патологий и заболеваний человека, 2019
2. *Рыжкина Л.А., Чекулаева Л.В.* Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры, 2017
3. *Ющук Н.Д., Маев И.В., Гуревич К.Г.* Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний, 2012