

УДК 378

**Слободчикова Татьяна Анатольевна,**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,  
**Марчук Владимир Анатольевич,**  
доцент кафедры физического воспитания и спорта,  
**Бакирова Диана Салаватовна,**  
студент 317с ИП,  
Уральский государственный юридический университет,  
Екатеринбург, Россия

## **ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*Аннотация. В данной статье рассмотрены особенности влияния физических нагрузок на организм человека и представлены данные о причинах пассивного отношения к занятиям физической культурой и положительном влиянии физической культуры на здоровье человека.*

*Ключевые слова: физическая активность, система оздоровления организма, физическая культура.*

**Slobodchikova Tatyana Anatol'evna,**  
Senior lecturer of the Department of Physical Education and Sports,  
**Marchuk Vladimir Anatol'evich,**  
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports,  
**Bakirova Diana Salavatovna,**  
Student of 317s IP,  
Ural State University of Law,

## **PHYSICAL CULTURE AS A MEAN FOR PROPHYLAXIS AND TRAETMENT DESEASES**

*Annotation. This article examines features of physical culture's impacts on the human organism and represented information about reasons of passive relationship between physical culture and human organism.*

*Key words: physical activity, system of organism's health recovery, physical culture.*

Ограничение двигательной активности современного человека является отрицательной доминирующей чертой нашего времени. Если говорить о прошлом времени, то сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время практически любая деятельность осуществляется с помощью различных механизмов. Например, если раньше человеку, чтобы приготовить пищу, необходимо было добраться до источника воды, набрать ее, вскипятить (а для этого нужно было развести огонь, потому что, газ, как правило, не в каждом населенном пункте был) и уже только потом приступить к приготовлению пищи. Сейчас же, для этого необходимо сделать всего лишь пару телодвижений – зажечь газовую плиту и поставить еду «вариться». Как мы видим из данного примера, количество действий человека в десятки раз сокращается, мозговая активность, как и физическая, катастрофически снижается. Это является проблемой в современном обществе, которую нужно незамедлительно решать, потому что людям необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма. Из таких «недугов» вытекают психологические проблемы. Например, человек ощущает депрессивное состояние, получает эмоциональное выгорание, так

как чем меньше физических движений в день он выполняет, тем хуже становится его внутреннее состояние, он теряет интерес ко многим вещам.

Организм человека устроен таким образом, что из внешней среды он получает все необходимые для полноценной жизнедеятельности вещества. Это как биологически важные витамины, так и душевное удовлетворение (в частности, наслаждение пением птиц во время занятия спортом на свежем воздухе). Вместе с тем, человек получает поток раздражителей, к которым можно отнести влажность, солнечную радиацию и другие производственные вредные воздействия, мешающие жизни здоровой счастливой жизнью. Поэтому, чтобы организм человека смог быстро адаптироваться к любым неблагоприятным окружающим факторам и своевременно смог реагировать на воздействия внешней среды, ему необходимо много энергии, сил, совместно с усиленной функцией иммунной системы. А данные источники здоровья, так скажем, человек может получить благодаря занятию спортом и физической культурой.

Вместе с полноценным сбалансированным питанием, физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и помогающим сохранить баланс внутренней среды. То есть физические упражнения нужно рассматривать не только как отдых, хобби и развлечение, но и как средство, обеспечивающее сохранность здоровья. Хочу сделать отсылку на важность здоровья в актуальных условиях (пандемия COVID-19): по статистике 2021 года наиболее подвержены риску заражения новым штаммом коронавирусной инфекции люди, имеющие ослабленный иммунитет (как мы уже знаем, слабый иммунитет – это одно из следствий отсутствия физической нагрузки в жизни человека).

На современном этапе человеческого развития прогресс науки и техники предъявляет высокие требования к физическому состоянию людей, увеличивая нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы. Человек, который постоянно занимается физической активностью, может

выполнить большую часть работы, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это подтвержденный практикой научный факт. Данное обстоятельство связано с резервными возможностями человека. Спортивные упражнения помогают повысить работоспособность организма, увеличивая его выносливость.

Нехватка физической нагрузки порождает многие болезни. Например, может происходить нарушение обмена веществ в организме, наблюдаться снижение иммунитета, увеличивая риск простудных или инфекционных заболеваний (в том числе и COVID-19). Чтобы максимально оптимизировать деятельность всех систем организма, необходимо включить в свою жизнь комплекс физических нагрузок (степень тяжести физических нагрузок может варьироваться в зависимости от возможностей человека). Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию. К тому же регулярная работа мышц способствует улучшению работы сердца, заставляет сердце работать активнее, увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов. При активной деятельности человека мышцы получают больше крови, и скорость оттока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких становится более насыщенная кислородом. Стоит отметить, что люди, которые регулярно занимаются спортом, повышают качество и состав своей крови. Благодаря занятиям физическими упражнениями сердечно-сосудистая система начинает работать активнее и лучше регулируется нервной системой.

Физические упражнения благотворно влияют на нервную систему, активизируя нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Физическая активность способствует увеличению объемов эритроцитов и лимфоцитов в крови, в результате которых улучшаются защитные функции в организме. В связи с

этим почки начинают нормально функционировать, а количество сахара в крови приходит в норму.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая разгрузить и укрепить центральную нервную систему, восстановить и сбалансировать двигательный аппарат. Формирование красивой, правильной осанки напрямую взаимосвязано с физическими нагрузками. Сидячий образ жизни нарушает обменные процессы в организме и ухудшает качество осанки. Различные виды гимнастических упражнений, помогают улучшить опорно-двигательный аппарат: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Хорошим стимулом в улучшении качества осанки способствует и плавание, которое работает на все группы мышц. Осанка напрямую отражает внешний вид человека и его физическое состояние, в том числе. Еще старая русская пословица говорила о том, что «встречают по одежке, а провожают – по уму», так и современные ученые и психологи утверждают о важности внешнего вида при знакомстве. Занятие спортом, в свою очередь, поможет человеку преобразовать себя, сделать фигуру более выразительной и привлекательной, особенно у девушек; не стоит забывать, что 40% успеха – это наш внешний вид.

Важность физических упражнений не ограничивается благоприятным воздействием на здоровье, одним из объективных критериев которого является уровень физической работоспособности человека. Обширная положительная характеристика спортивных упражнений направлена на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Если уровень здоровья высокий, значит и работоспособность человека будет хорошая. Низкие значения работоспособности соответствует некачественному образу жизни. Физическая культура оказывает положительное воздействие, профилактический эффект на здоровье человека. Если занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни каждого человека, то уровень жизни населения резко увеличится, профессионализм

сотрудников, работоспособность и навыки студентов приобретут новую силу.

Таким образом, регулярные занятия спортом положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Чтобы физические упражнения приносили только пользу, необходимо знать правила проведения тех или иных упражнений. При правильном использовании физической активности можно достичь отличных результатов в сохранении, поддержании и оздоровлении организма.

### **Литература**

1. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005. – 154 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура, 2017. – 938 с.
3. Издательство «Физкультура и спорт»: Физкультура и спорт, 2014. - 712 с.
4. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]  
[https://vuzlit.ru/393119/vliyanie\\_fizicheskikh\\_uprazhneniy\\_razvitiye\\_organizma](https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitiye_organizma)
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [Электронный ресурс] [https://revolution.allbest.ru/sport/00392161\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00392161_0.html)

© Слободчикова Т.А., Марчук В.А., Бакирова Д.С., 2021

УДК 796.062.4

**Степанов Кирилл Алексеевич,**  
студент Института прокуратуры,  
Уральский государственный юридический университет,  
**Рямова Ксения Александровна,**