

Хованская А. И., студентка юридического факультета

СФ БашГУ Россия, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш. А., научный руководитель, доцент, кандидат

педагогических наук, СФ БашГУ Россия, г. Стерлитамак

ВОЗМОЖНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Аннотация: В настоящее время физическая культура и спорт занимают основополагающее место в жизни современного общества. Именно физическая культура и спорт выступают в качестве магистральных институтов, способствующих укреплению здоровья граждан, укреплению физической и психологической составляющей организма человека. Особую актуальность приобретает система модернизации преподавания физической культуры в образовательных заведениях. Система совершенствования физического воспитания обучающихся различных возрастов должна рассматриваться как построение системы обучения на применение спортивных комплексов и новейшего спортивного инвентаря, а также повышение самого качества образования и обучения при формировании физического здоровья гражданина.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, лечебная физическая культура, здоровье.

Abstract: Currently, physical culture and sports occupy a fundamental place in the life of modern society. It is physical culture and sports that serve as the main institutions that promote the health of citizens, strengthen the physical and psychological component of the human body. Of particular relevance is the system of modernization of teaching physical education in educational institutions. The system for improving the physical education of students of different ages should be viewed

as building a training system for the use of sports complexes and the latest sports equipment, as well as improving the very quality of education and training in shaping the physical health of a citizen.

Key words: physical culture, sport, medical physical culture, health.

Для более глубокого осознания влияния отрицательных факторов на организм целесообразно рассмотреть возможности оздоровительной физической культуры в борьбе с самыми распространёнными заболеваниями человека.

В первую очередь можно рассмотреть благотворное влияние соответствующих физических упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях. В результате данного заболевания в настоящее время в Российской Федерации смертность составляет около 30%. Основными причинами сердечно - сосудистых заболеваний являются нарушения обмена веществ в тканях [3, с. 108]. В результате таких нарушений происходит быстрое накопление холестерина в плазме крови. Чем выше содержание холестерина в крови, тем больше угроза развития атеросклероза, при котором холестерин начинает откладываться в стенках сосудов. В результате происходит нарушение кровообращения, и образуются предпосылки ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Повышенная физическая активность способствует существенному снижению вероятности развития таких заболеваний, к примеру, при значительных нагрузках даже обильное питание, которое включает в себя много жиров и углеводов, не способствует увеличению концентрации холестерина. При занятиях оздоровительной физической культуры происходит усиление потребления кислорода организмом, в результате чего из жировых депо извлекаются и подвергаются расщеплению жироподобные вещества (липиды).

Большое положительное воздействие оздоровительной физической культуры оказывается и при психоэмоциональных стрессах, способствующих заболеванию органов кровообращения. Организм тренированных людей

характеризуется повышенной устойчивостью центральной нервной системы и намного легче может переносить стрессовые ситуации [1, с. 65].

Можно рассмотреть также и болезни обмена веществ. К основным заболеваниям данной группы болезней относится расстройство жирового обмена, проявляющееся в ожирении, то есть отложении избыточного количества жира в подкожной клетчатке на межклеточном пространстве. Излишний жир способствует блокировке жизненно важных функций организма, приводит к заболеваниям внутренних органов и снижению общей продолжительности жизни. Для нормализации массы тела при ожирении требуются применять длительные физические напряжения (работа на выносливость). В начале работы мобилизуются запасы гликогена, тем не менее, они малочисленные, и если такая работа продолжается, энергозатраты выполняются при помощи расщепления жиров. Кроме этого благотворно влияют и силовые упражнения, которые направлены на мышечную гипертрофию, поскольку, чем выше мышечная масса, тем выше скорость обмена веществ, в том числе в покое. Для борьбы с ожирением кроме физических упражнений целесообразно применять рациональное питание, снижать калорийность пищи.

Имеются также данные о благоприятном влиянии физических упражнений на нарушенный углеводный обмен. Течение сахарного диабета, связанного с неспособностью организма (главным образом мышц) утилизировать глюкозу в результате недостатка инсулина, при помощи физической активности существенно облегчается.

Рассмотрим также и онкологические заболевания, в результате которых умирает ежегодно огромное количество граждан страны. По причине ошибок в механизме передачи генетической информации в тканях могут образовываться опухолевые клетки, однако, организм наделён способностью их обезвреживать. Подобного рода способность намного возрастает при систематических физических тренировках, значит, предварительная тренированность организма уменьшает возможность развития злокачественных опухолей и повышает

сопротивляемость организма по отношению к новообразованиям. Большую роль в предупреждении онкологических заболеваний играет сбалансированное, то есть соответствующее потребностям организма, питание.

Оздоровительная физическая культура оказывает благотворное воздействие также и на эндокринные и нейропсихические функции организма, что связано с нормализацией обмена веществ и стимулирующим действием на нервную и эндокринную регуляцию функций. Любое физическое упражнение передаёт в центральную нервную систему стимулирующие импульсы, обеспечивающие профилактическое влияние, улучшая обмен веществ и питание клеток. Нервные окончания управляют функционированием не только мышц и внутренних органов, но и эндокринных функций. По этой причине даже при лечении заболеваний эндокринной системы и ЦНС обязательно систематическое применение соответствующих физических упражнений.

Большое благотворное влияние физические упражнения и оздоровительная физическая культура оказывают при возникновении более или менее стойких отклонений в осанке, особенно в период ее становления и старения. К дефектам осанки относятся чрезмерный поясничный лордоз, чрезмерный грудной кифоз, сколиозы, плоская спина и прочее. Зачастую их порождают непатологические причины, но в таких ситуациях они представляют собой отнюдь не безвредные аномалии. Укореняясь, они могут значительно ухудшить биохимические свойства опорно-двигательного аппарата, негативно сказываться на функциях внутренних органов и со временем могут нанести значительный ущерб здоровью человека. В большинстве случаев изъяны в осанке предотвратимы и поддаются исправлению, в том числе и при помощи оздоровительной физической культуры. Целесообразно обозначить, что осанка во многом зависит от степени развития мышечных групп, которые обеспечивает фиксацию и регуляцию позы, от сложившихся соотношений в их развитии, а также от уровня развития статической выносливости. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению мышечной

массы, исправлению различных отклонений в осанке, ее выравниванию [2, с. 174].

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии оздоровительной физической культуры на организм человека. жизни, и это благодаря несложным физическим упражнениям.

Библиографический список:

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. – 2018. – №18. – С. 65-67.

2. Данилкина Ю. А. Москаленко И. С. Шульгов Ю. И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 174 – 175.

3. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – 2017. – № 59. – С. 108-110.