

Кучина Н.П.

*Научный руководитель: старший преподаватель Е.А Даикова  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
kuchinanadeschda@yandex/ru.*

### **Профилактика заболеваний и укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом**

Физическая культура - это вид физкультуры, который представляет результат какой-либо человеческой деятельности и способ физического совершенствования и улучшения человека для выполнения целей и социальных обязанностей. На сегодняшний день в физическую культуру входят такие компоненты: как физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация, лечебная физическая культура. Все эти компоненты полностью удовлетворяют потребности человека, человеческого организма и общества, в физической подготовке.

Эта тема чрезвычайно актуальна в наше время и занимает умы не только учёных и медиков, но и простых людей. Бездеятельность современного человека и общества приводит к нарушению состояния психического и физического здоровья. Важно ещё раз обратить внимание всех людей на планете на получившуюся ситуацию, так как создали ее именно мы! И чтобы ее решить, важно, повернуться к нашим проблемам лицом к лицу, и наконец-то сказать «да» здоровому образу жизни и ежедневной физической активности.

Целью моей работы является рассмотрение и практическое применение способов и методов профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Существуют разнообразные способы поддержания и укрепления здоровья. Система таких способов называется здоровым образом жизни, коротко - ЗОЖ. Его элементами, кроме физической активности, являются также соблюдение личной гигиены, закаливание, правильный рацион питания, соблюдение хорошего и регулярного сна, правильный режим дня, качественный отдых и частичное или полное отсутствие вредных привычек – все это важно для общего и наиболее правильного состояния здоровья. Здоровый человек, более производитель и успешен, и соответственно, востребован у работодателей. Как же и чем поддерживать свою работоспособность, сохранить свое здоровье и не позволить болезням вновь одолевать наш организм? На сегодняшний день статистика показывает, что больных и малоподвижных людей становится гораздо больше, чем здоровых, а справляться с физическими нагрузками им всё сложнее и сложнее. Поэтому, становится все более известной и популярной - лечебная физкультура. Именно такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим и помогает быстро и более полноценно восстановить и укрепить здоровье человека. Как после болезней, так и просто в повседневной жизни. Помимо этого она предотвращает появление и осложнение различных заболеваний.

Я провела небольшой эксперимент и попробовала каждый день, в течение двух недель позаниматься лечебной физической культурой. Могу сказать, что такая физкультура может быть предназначена не только для больных, но и для здоровых людей. Она повышает общий тонус мышц, укрепляет здоровье, от нее улучшается настроение, а также физкультура помогает избавиться от мелких, но очень вредных для здоровья привычек, например: сидеть сгорбившись.

Физкультура и спорт занимают достаточно важное место в учебе, работе, да и просто в жизни всех людей. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд ситуаций, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физической культурой, и ограничивает от переутомления и нежелательных пагубных последствий.

По моему мнению, каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо, но вот здоровье не купишь и не получишь в подарок. Поэтому нужно делать все,

чтобы сохранить его! Физкультура и спорт представляют собой неразрывную составную часть психофизического и духовного образования. Они выступают качественной и обобщающей мерой комплексного воздействия различных методов, форм и средств на личность будущего специалиста, в процессе формирования его личности и какой-либо профессиональной деятельности. Результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры, как каждого человека, так и общества в целом, его духовности, уровня развития профессионально значимых качеств и способностей. И конечно, все зависит от того, хотите ли вы вообще заниматься физкультурой.

Физическая культура — это сфера социальной деятельности. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие духовных и физических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физкультура в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: она развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые ситуации окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. А так же помогает адаптироваться человеку после тяжелых болезней или травм.

Физическая культура и спорт - это человеческая деятельность, направленная на становление психофизических способностей и на укрепление здоровья. Она гармонично развивает организм и сохраняет хорошее физическое состояние на долгие годы, и в этом, кстати, секрет долголетия целых народов и наций. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой объединение знаний, норм и ценностей, которые используются обществом для развития умственных и физических способностей человека и людей в целом. Основные показатели состояния физкультуры в обществе - это уровень здоровья и физического развития и образования людей, степень использования физической культуры в сфере развития и воспитания, в быту, производстве и в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных навыков, знаний и умений, спортивные достижения, высокий уровень развития жизненных сил, эстетическое, нравственное и интеллектуальное развитие.

Людам стоит серьёзней относиться к спорту и физкультуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие каких-либо физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Ни в коем случае нельзя допускать усугубления ситуации! Это значит - нужно проводить спортивные акции и мероприятия, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт не только на здоровье человека, но и на его повседневную деятельность. В физической культуре есть множество различных направлений, поэтому, каждый сможет найти для себя что-то интересное и уникальное. Занятия физической культурой полезны для умственного и физического здоровья, они помогают людям реабилитироваться после тяжелых болезней, и даже были уникальные случаи, когда люди, буквально «вставали на ноги» после занятий физической культурой и спортом. Если человек не может заниматься спортом по каким-либо причинам, например; потому что он сидит в инвалидной коляске, то даже в таком случае есть специальная, лечебная физическая культура. Не надо упускать возможность позаниматься хотя бы 30 минут в день. Это заметно улучшит ваше состояние здоровья, поднимается настроение и укрепится иммунная система. И у вас даже появится шанс на выздоровление!

### Литература

1. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: учеб. пособие / М. А. Морозов. – СПб.: Лань, 2016. – 372 с. [<https://e.lanbook.com/book/89954>]
2. Солодовников, Ю. Л. Основы профилактики: учеб. пособие / Ю. Л. Солодовников. – СПб.: Лань, 2017. – 292 с. [<https://e.lanbook.com/book/126710>]

3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с. [<https://interactive-plus.ru/e-articles/482/Action482-465939.pdf>]
4. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с. [<http://padaread.com/?book=41392&pg=3>]
5. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Е.Л. Бачериков. – Челябинск, Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – 202 с. [<http://elib.csru.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4813/Камскова%20ЛФК.pdf?sequence=1&isAllowed=y>]
6. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сборник материалов XII международной научно-практической конференции (г. Москва, 20–21 июня 2019 г.) : вып. 12 / ред. кол.: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской ; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. — Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2019. — 496 с. ISBN 978-5-7264-1984-8 [[http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2019/SOK\\_2019\\_v12.pdf](http://mgsu.ru/resources/izdatelskaya-deyatelnost/izdaniya/izdaniya-otkr-dostupa/2019/SOK_2019_v12.pdf)]
7. Ф50 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.) [[http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical\\_culture.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf)]