

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Замяткина А.С., студентка 2 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**

ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** физические нагрузки, активность, здоровый образ жизни, тренировка.*

Статья посвящена вопросам профилактики различных заболеваний и укрепления здоровья через регулярные занятия физической культурой. В работе рассматриваются ключевые аспекты влияния физических нагрузок на организм человека. Особое внимание уделено важности правильного выбора вида физической активности в зависимости от индивидуальных особенностей организма и целей занимающегося.

Введение. Физические упражнения и физическая активность играют важную роль в поддержании общего состояния здоровья и профилактике различных заболеваний [1]. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунную систему, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить уровень энергии и выносливости, а также снизить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и ожирение [2]. Кроме того, физические нагрузки способствуют улучшению психического здоровья, уменьшая стресс, тревогу и депрессию.

Цель работы: рассмотреть основные аспекты влияния физической активности на здоровье человека и способы её интеграции в повседневную жизнь.

Результаты исследования. Физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на различные системы организма:

1. Сердечно-сосудистая система: физическая активность улучшает кровообращение, снижает риск развития гипертонии и ишемической

болезни сердца. Регулярные тренировки укрепляют сердечную мышцу и улучшают эластичность сосудов.

2. Дыхательная система: упражнения увеличивают объем легких и улучшают вентиляцию дыхательных путей, что способствует лучшему насыщению крови кислородом.

3. Опорно-двигательный аппарат: занятия спортом укрепляют мышцы и суставы, предотвращают развитие остеопороза и артрита [3].

4. Нервная система: физическая нагрузка помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и сон, благодаря выработке эндорфинов – гормонов счастья.

5. Иммуитет: умеренная физическая активность стимулирует иммунную систему, повышая сопротивляемость организма инфекциям.

Для достижения максимального эффекта от занятий физкультурой важно соблюдать несколько принципов:

1. Регулярность: физические упражнения должны стать частью повседневной жизни. Оптимально заниматься спортом 3-5 раз в неделю по 30-60 минут.

2. Разнообразие: чередование разных видов деятельности позволяет равномерно развивать все группы мышц [4].

3. Индивидуальный подход: выбор вида спорта зависит от возраста, пола, уровня подготовки и личных предпочтений. Важно учитывать медицинские противопоказания и консультироваться с врачом перед началом интенсивных тренировок [5].

4. Правильное питание: сбалансированное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Оно обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и энергией для эффективных тренировок.

5. Отдых и восстановление: после физических нагрузок организму необходим отдых для восстановления сил. Недостаток сна и отдыха может привести к переутомлению и снижению эффективности тренировок.

Вывод. Занятие физической культурой – это эффективный способ профилактики множества заболеваний и укрепления здоровья [6]. Регулярные тренировки улучшают работу всех систем организма, повышают уровень энергии и помогают поддерживать хорошее настроение. Главное – выбрать подходящий вид активности и сделать её частью своей жизни.

Библиографический список:

1. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. –2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

2. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

3. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной акваэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014 г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

5. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013 г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

6. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим

нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

DISEASE PREVENTION AND HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Zamyatkina A.S.

Scientific supervisor – Makarova E.V.

Ulyanovsk SAU

***Keywords:** physical activity, activity, healthy lifestyle, training.*

The article is devoted to the prevention of various diseases and health promotion through regular physical education. The paper examines the key aspects of the effect of physical activity on the human body. Special attention is paid to the importance of choosing the right type of physical activity, depending on the individual characteristics of the body and the goals of the student.