

Яковлева Виолетта  
Студентка юридического факультета  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ  
Волкова Елена Александровна  
Старший преподаватель  
Башкирский государственный университет  
Стерлитамакский филиал БашГУ

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос о том, как можно улучшить своё здоровье занимаясь физической культурой. Какие методы могут помочь укрепить здоровье и улучшить иммунитет.

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

Law student  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University  
Volkova Elena Aleksandrovna  
Senior Lecturer  
Bashkir State University  
Sterlitamak branch of Bashkir state University

## **PREVENTION OF DISEASES AND HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

**Abstract:** the article deals with the question of how you can improve your health by doing physical education. What methods can help promote health and improve immunity.

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

Физическая культура - один из важнейших элементов жизни каждого человека. Даже сегодня невозможно представить жизнь без спорта. Люди не могут до конца понять, что спорт, вошедший в вашу жизнь, может не только немного изменить его курс, но и благотворно повлиять на здоровье не только физически, но и морально. В конце концов, ни для кого не секрет, что физическая активность снижает уровень стресса, приводя психические функции в состояние равновесия. Здоровье означает полное физическое, духовное и социальное благополучие. У людей, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом, которые очень активны, вырабатывается определенный распорядок дня, и их уверенность в поведении возрастает. Эти люди становятся более социальными, они пользуются социальным признанием, они выражают готовность к сотрудничеству, исчезает страх критики, также появляется высокая эмоциональная стабильность, появляется больше энергии.

Есть несколько методов для укрепления и поддержания здоровья. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его составляющими, помимо физических нагрузок, являются также соблюдение личной гигиены, правильное питание, темперамент, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при интенсивных физических нагрузках непременно будет ощущаться несоблюдение остальных пунктов. Невозможно получить результат, глядя на что-то одно, но сочетание всех методов дает отличный результат, даже если это было не так давно.

Самый эффективный метод - утренняя зарядка. Это играет важную роль, потому что, просто не забывая делать утреннюю зарядку каждый день, человек может достичь лучшей физической формы, а затем и физического совершенства. Важно правильно составить план упражнений, подбирать его исходя из индивидуальных особенностей человека. В этом случае не нужно прикладывать большие нагрузки или приводить себя в

состояние сильной усталости. Утренняя зарядка устраняет вялость и отечность после сна, тонизирует нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения повышают физическую и умственную работоспособность тела. Постепенно удаляя что-то вредное и ненужное и принося в жизнь что-то полезное, можно практически безболезненно перейти на новый, более правильный и здоровый этап.

Помимо занятий спортом в течение дня, есть еще один способ улучшить малоподвижный образ жизни. Любительский спорт - прекрасное средство профилактики и укрепления здоровья. Если путь в профессиональный спорт открыт не для всех, то для любителей ситуация иная. Двери открыты для всех, только если человеку не запрещено заниматься спортом по назначению врача. Любительские спортивные нагрузки должны быть дозированными и посильными, чтобы не было перенапряжения.

Необходимо следить за своим здоровьем. Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и проходить регулярные осмотры у врача. По мнению ученых, условия и образ жизни людей являются основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Таким образом, на его здоровье больше влияет только сам человек, а сам может как улучшить свое состояние, так и значительно его ухудшить.

Физические упражнения приводят также к увеличению белых кровяных телец и лимфоцитов, которые являются главными защитниками организма на пути инфекции. Физические упражнения влияют на артериальное давление, уменьшая образование норадреналина-гормона, который, сужая кровеносные сосуды, становится причиной повышения давления.

Физические упражнения снимают стресс, вызывают положительные эмоции, тем самым нормализуя многие функции организма. Под

воздействием умеренных нагрузок у человека повышается работоспособность и способность творчески мыслить.

Таким образом, физические нагрузки доказывают свою эффективность как в профилактике различных заболеваний, так и в укреплении и поддержании здоровья организма. Поэтому рекомендуется вводить уроки физического воспитания сначала в школах, а затем в средних и высших учебных заведениях, поскольку физическая активность с раннего возраста является первым шагом к достижению цели «здоровой нации».

Список литературы:

1. Жулина, Г. В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека. [Текст] / Г. В. Жулина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. - с. 179 - 193.
2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. [Текст] / В. В. Марков. М.: Академия, 2011. - 320 с.
3. Соловьев, М. Г. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. [Текст] / М. Г. Соловьев. - Ставрополь, СГУ, 2012. - 111 с.