

Казанцева Дарья Александровна

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНЯТИЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в статье описывается физиологическая и психосоциальная польза физической культуры и спорта для здоровья, обусловленная как физической активностью, так и занятиями спортом как таковыми. Она оказывает значительное положительное влияние на предотвращение или облегчение психических заболеваний, включая симптомы депрессии и заболевания, связанные с тревогой или стрессом. Положительный эффект от занятий спортом достигается в первую очередь за счет физической активности. Поскольку она все чаще осуществляется организованно, роль спорта в обществе с годами становится все более важной не только для отдельного человека, но и для общественного здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, население, молодежь.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое здоровье человека – естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Поэтому регулярная физическая активность помогает улучшить общее состояние здоровья, физическую форму и качество жизни. Это также помогает снизить риск возникновения хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа, болезни сердца, многие виды рака, депрессия и тревога, а также деменция. Практически все люди могут получить пользу от регулярной физической активности, независимо от того, участвуют ли они в энергичных упражнениях или в какой-либо умеренной активности, улучшающей здоровье. Даже среди слабых и очень пожилых людей подвижность и

функционирование можно улучшить с помощью физической активности. Поэтому физическая подготовка должна быть приоритетом для людей всех возрастов [2; 6; 8].

Регулярная физическая активность имеет решающее значение для поддержания хорошего здоровья. Молодежь должна стремиться заниматься физическими упражнениями хотя бы один час в день. Физическая культура благотворно влияет на большинство (если не на все) системы органов и, следовательно, помогает предотвратить широкий спектр проблем со здоровьем и заболеваний. Можно выделить некоторые положительные факторы влияния занятий спортом на человека:

- снижает риск развития диабета;
- снижает риск развития повышенного артериального давления, а также приводит к снижению артериального давления у людей, страдающих от его повышения;
- помогает поддерживать здоровый вес;
- помогает строить и поддерживать здоровые кости, мышцы и суставы;
- уменьшает чувство депрессии и тревоги, способствует психологическому благополучию.

Регулярная физическая активность приводит к улучшению сердечно-сосудистой системы, что снижает риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в целом и от ишемической болезни сердца в частности. Высокое кровяное давление является основной причиной сердечно-сосудистых осложнений и смертности. Регулярная физическая активность может предотвратить или задержать развитие высокого кровяного давления и снизить кровяное давление у людей с гипертонией [4; 10; 12].

Также занятия спортом важны для поддержания мышечной силы, структуры суставов, функционирования суставов и здоровья костей. Физическая активность с нагрузкой необходима для нормального развития скелета в детстве и подростковом возрасте, а также для достижения и поддержания максимальной

костной массы у молодых людей. Регулярная физическая активность может помочь улучшить жизнь молодых людей, помимо ее воздействия на физическое здоровье. Также повышает самооценку подростков и снижает тревогу и стресс.

Благодаря своему влиянию на психическое здоровье, может помочь повысить способность учащихся к обучению. Участие в физической активности и спорте может способствовать социальному благополучию, а также хорошему физическому и психическому здоровью молодых людей. Учащиеся, которые занимаются межшкольными видами спорта, с меньшей вероятностью будут регулярными и заядлыми курильщиками или употребляющими наркотики, а также с большей вероятностью будут иметь хорошее поведение и высокие достижения. Программы спорта и физической культуры могут познакомить молодых людей с такими навыками, как работа в команде, самодисциплина, спортивное мастерство, лидерство и социализация [1; 9; 13].

У взрослых с аффективными расстройствами физическая активность благотворно влияет на симптомы депрессии и тревоги. Физические упражнения могут стимулировать рост новых клеток мозга, которые улучшают память и обучение – две функции, которым препятствует депрессия.

Регулярная физическая активность также может снизить риск снижения когнитивных функций у пожилых людей, хотя необходимы дополнительные исследования для выяснения механизма этого возможного эффекта. Среди людей, страдающих психическими заболеваниями, физическая активность, по-видимому, улучшает способность выполнять повседневную деятельность [3; 14].

Регулярная физическая активность и полноценное питание являются ключом к поддержанию здорового веса. Чтобы поддерживать здоровый вес, должен быть баланс между потребляемыми калориями и калориями, расходуемыми в результате метаболической и физической активности. Хотя избыточный вес и ожирение вызваны многими факторами, у большинства людей увеличение веса является результатом сочетания избыточного потребления калорий и недостаточной физической активности.

Поскольку отсутствие физической активности является фактором риска многих заболеваний и состояний, крайне важно сделать физическую активность неотъемлемой частью повседневной жизни. Чтобы приносить пользу, она не обязательно должна быть напряженной. Людям всех возрастов полезна умеренная физическая активность, например, 30-минутная ходьба пять или более раз в неделю [5; 11; 14; 15].

Заключение. Таким образом, данная статья ясно показывает острую необходимость поощрения более активного образа жизни среди населения всех возрастов. Очевидно, что достижение более активных людей будет непростой задачей, требующей приверженности изменениям со стороны отдельных лиц, семей, рабочих мест и сообществ. И государственному, и частному секторам необходимо будет объединиться, чтобы пропагандировать более здоровые привычки. Поощрение большей активности может быть таким же простым, как создание программ ходьбы в школах, на рабочих местах и в обществе. В некоторых населенных пунктах имеется существующая инфраструктура, поддерживающая физическую активность, например, тротуары и велосипедные дорожки, а также рабочие места, школы и торговые центры в непосредственной близости от жилых районов. Во многих других районах необходимо развивать такие общественные удобства, чтобы ходьба, езда на велосипеде и другие виды физических упражнений стали регулярной частью повседневной жизни.

Школы и вузы предоставляют множество возможностей вовлечь учащихся в физическую активность, а также здоровое питание. Для взрослых рабочие места предоставляют возможности укрепить принятие и поддержание здорового образа жизни. Однако, возможно, самое важное изменение происходит на индивидуальном и семейном уровне. Каждый человек должен понимать ценность физической активности для своего здоровья и благополучия и вести по-настоящему активный образ жизни.

Список литературы

1. Александров С.Г. Модель гуманизации личности студента и физкультурное воспитание / С.Г. Александров // Развитие инновационной экономики в современном мире. – М.: Изд-во Центросоюза РФ, 2014. – С. 114–121. EDN TOWKCR
2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP
3. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с. EDN XWNATZ
4. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 1. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 149 с.
5. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.
6. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17. EDN НККXSC
7. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70. EDN XDTILI
8. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного

социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

EDN RHWRKG

9. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

EDN IWBLKB

10. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

EDN VSJGBP

11. Александров С.Г. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в жизни студентов вузов / С.Г. Александров, А.Д. Потапова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 30–41.

12. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров, И.П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

13. Александров С.Г. Отношение студентов ККИ (филиала) РУК к вредным привычкам и зависимостям: социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, В.В. Третьяк // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 256–260.

14. Величко Я.В. О современных оздоровительных системах упражнений в физическом воспитании студентов вузов / Я.В. Величко // Актуальные вопросы

гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 224–226. EDN QJAJZZ

15. Гусева Е.С. К вопросу об оценке физического развития студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / Е.С. Гусева, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 82–86. EDN CFHHCЕ