

Протасеня Елизавета Андреевна

студентка

Научный руководитель

Юраго Ольга Леонидовна

магистр, старший преподаватель

УО «Гродненский государственный

университет им. Янки Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА К РЕСПИРАТОРНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ В ПЕРИОД СЕЗОННЫХ ЭПИДЕМИЙ

Аннотация: на основе анализа научной литературы и интернет-ресурсов в статье рассматривается вопрос влияния физической культуры и спорта на здоровье населения. Автор анализирует, как физическая активность, являясь эффективным средством профилактики респираторных заболеваний, воздействует на иммунную систему.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, заболевания, здоровье, иммунитет.

Все больше людей осознают важность профилактики заболеваний и стремятся вести здоровый образ жизни, включающий правильное питание, достаточный сон, управление стрессом и регулярную физическую активность.

Цель данной работы – посредством анализа научной литературы и интернет-ресурсами, определить роль и эффективность физической культуры как средства повышения резистентности организма к респираторным заболеваниям в период сезонных эпидемий.

В рамках данного исследования была выдвинута гипотеза: регулярные занятия физической культурой определенной интенсивности и продолжительности повышают резистентность организма к респираторным заболеваниям в

период сезонных эпидемий. Исследуются, как физическая активность воздействует на иммунную систему.

Респираторные инфекции, в частности грипп и ОРВИ, остаются серьезной проблемой для глобального здравоохранения, приводя к высокой заболеваемости и смертности. Ежегодные эпидемии этих заболеваний влекут за собой значительные экономические потери из-за затрат на лечение и снижения трудоспособности. Учитывая ограниченную эффективность лекарственных препаратов в профилактике и лечении респираторных заболеваний, растет потребность в немедикаментозных подходах, которые помогают укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Одним из таких подходов является физическая культура.

Несмотря на активные исследования последних лет, демонстрирующие положительное влияние физической активности на иммунитет и сопротивляемость респираторным инфекциям, остаются открытыми вопросы о том, какие именно виды и интенсивность нагрузок наиболее эффективны, а также как другие факторы могут влиять на этот процесс.

Умеренные физические нагрузки стимулируют в организме человека физиологические процессы, которые положительно сказываются на его самочувствии, иммунитете, умственной работоспособности, настроении. Это происходит за счет активизации работы центральной нервной системы, увеличения кровообращения, кислородного обмена. Но важно обратить внимание, что речь идет именно об умеренных занятиях спортом, которые состоят из развивающей гимнастики, разнообразной дозированной нагрузки, упражнений, снимающих усталость [2].

Для профилактики респираторных заболеваний с помощью физической культуры важен сбалансированный подход, включающий разные виды нагрузок. Важно помнить, что интенсивность и продолжительность тренировок должны быть умеренными, чтобы не перегружать иммунную систему.

Выполнение аэробных упражнений необходимо для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышения выносливости. Занятия аэробикой приносят ощутимую пользу всему организму. Они укрепляют

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

опорно-двигательный аппарат (суставы и мышцы), улучшают равновесие, способствуют снижению веса за счет сжигания жира, нормализуют функционирование дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, аэробика развивает координацию движений, делая их более точными, плавными и пластичными. Упражнения умеренной интенсивности увеличивают количество циркулирующих иммунных клеток, что делает иммунную систему более бдительной и готовой к борьбе с инфекциями. Выполнение упражнений помогает снизить уровень хронического воспаления в организме, поддерживая иммунную систему [1]. Такие тренировки способствуют укреплению иммунитета, улучшению циркуляции крови и лимфы, а также снижению уровня стресса. К таким аэробным упражнениям можно отнести: легкий бег на небольшие дистанции, езда на велосипеде. Человеку важно найти баланс при выполнении, не перегружая организм, сохраняя в тренировках умеренную интенсивность.

Дыхательные упражнения, особенно диафрагмальное дыхание, укрепляют диафрагму, что делает дыхание более эффективным и экономичным. Благодаря дыхательным упражнениям улучшается газообмен в лёгких, что приводит к повышению насыщения крови кислородом. Это особенно важно для людей с респираторными заболеваниями, у которых часто наблюдается дефицит кислорода.

Упражнения на укрепление мышц, хотя и не напрямую воздействуют на дыхательную систему, как дыхательные упражнения, но играют не мало важную роль в борьбе с респираторными инфекциями, укрепляя общее физическое состояние и повышение резистентности организма. Это происходит за счёт нескольких взаимосвязанных механизмов. Упражнения на укрепление мышц помогают снизить риск развития хронических заболеваний, повышают уровень энергии и выносливости, что позволяет организму более эффективно бороться с инфекциями. Силовые тренировки могут улучшить качество сна, который является важным фактором для поддержания здоровой иммунной системы.

Заниматься физической культурой необходимо регулярно 3 раза в неделю. Включать в программу тренировок разные виды упражнений, чтобы задействовать все группы мышц и системы организма. Выбирать упражнения, которые

соответствуют вашему возрасту, полу, состоянию здоровья и уровню физической подготовленности. Начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и продолжительность. Внимательно следить за своим самочувствием во время и после тренировок. При появлении боли, головокружения или других неприятных симптомов необходимо прекратить занятия и проконсультироваться с врачом. Правильное питание, достаточный сон, отказ от вредных привычек и управление стрессом также играют важную роль в укреплении иммунитета и профилактике респираторных заболеваний. Важно помнить, что физическая культура является эффективным средством профилактики респираторных заболеваний, но она не является панацеей. Для поддержания здоровья и укрепления иммунитета необходимо вести здоровый образ жизни и соблюдать все рекомендации врачей.

Список литературы

1. Аэробика, ее виды и направления // Дистанционное обучение, блог, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://appkk.ru/info/blog/vidy_i_polza_aerobiki (дата обращения: 14.09.2025).
2. Козырева И.В. Как спорт укрепляет иммунитет и повышает работоспособность? / И.В. Козырева // Европейский гимнастический центр, 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-xodby/> (дата обращения: 10.09.2025).