

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Єрмоленко А.І., гр. ПР-72,
Усенко В.І., гр. ІН-52

Рухи, як такі, можуть по своїй дії замінити лобий засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дію рухів.

С.А. Тиссо

Оздоровча фізична культура - основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації обміну речовин і покращенні діяльності центральної нервової системи.

Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% від стану навколишнього середовища і на 50-55%- від умов і способу життя.

Недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини.

Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність, як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця збільшує частоту її виникнення на 30-43%.

У людей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в області малого тазу, все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Велика роль фізичної культури в профілактиці злоякісних новоутворень. Раціональна рухова активність, перешкоджаючи розвитку цих небажаних явищ, стає загально-профілактичним засобом, систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

Отже, активні рухи необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих процедур покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Наук. кер. - Долгова Н.О., ст. викладач