

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Єрмоленко А.І., студ.,
Усенко В.І., студ.

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

С.А. Тіссо

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