**СПО-6 (06.11.2021-07.11.2021)**

**Беседа №2 «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний»**

Термин «физическая культура» появился в Англии, но не нашел широкого употребления на Западе и в настоящее время практически исчез из обихода. В нашей стране, напротив, получил свое признание во всех высоких инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, однако ее совершенствование продолжается и в настоящее время. Особенно возросла роль физкультуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации и автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния физической культуры в обществе - это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

**ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Основные элементы физкультуры следующие:   
1. Утренняя зарядка.   
2. Физические упражнения.   
3. Двигательная активность.   
4. Любительский спорт.  
5. Физический труд.   
6. Активно – двигательные виды туризма.  
7. Закаливание организма.  
8. Личная гигиена.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Так как организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления.

Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы, используемой человеком, сократился почти в 200 раз. В результате интенсивность труда стала в 3 раза ниже пороговой величины, обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350 – 500 ккал в сутки.

Физические упражнения - это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физический труд и любительский спорт - прекрасные средства физической культуры для профилактики и укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда. Основное требование – нагрузки должны быть посильными и ни в коем случае не перенапрягаться.

Закаливание также является одним из элементов физической культуры. Ему принадлежит существенная роль в профилактике простудных и многих инфекционных заболеваний. К закаливающим процедурам относятся: ежедневные обтирания тела прохладной водой или приём душа, обливание, купание с последующим растиранием, воздушные и солнечные ванны.

В процессе закаливания в первую очередь укрепляется нервная система. Под действием внешних раздражителей деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма постепенно перестраивается, приводя к расширению компенсаторных функциональных возможностей организма человека. Основными принципами закаливания являются постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей человека, комплексное использование солнца, воздуха и воды

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

Целью самостоятельных занятий физкультурой является сохранение и укрепление здоровья, полезное проведение времени, воспитание личностных качеств, освоение физкультурных навыков и умений. Самостоятельные занятия физической культурой также призваны для решения конкретных проблем конкретного человека и разрабатываются в этом случае строго с учетом индивидуальных особенностей личности и причин, порождающих проблему. Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней. При этом необходимо придерживаться основных принципов самостоятельных занятий физической культурой.  
1. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.   
2. Принцип индивидуальности. Выбор видов занятий физической культурой зависит от физкультурно-спортивных интересов человека. Необходим также учёт состояния здоровья. Эмоциональная насыщенность занятия физкультурой должна быть непременно. Ведь наибольшие удовлетворение и эффект мы получаем от того, что нам нравится и интересно делать.   
3. Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.   
4. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.   
5. Принцип уверенности в необходимости занятий. Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.  
6. Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Физические нагрузки различаются количественным и качественным влиянием на организм. Они интенсифицируют обмен веществ, расход энергетических ресурсов. От степени их расходования зависит утомление, субъективно выражаемое чувством усталости. Без утомления функциональные возможности организма не повышаются. После выполнения физической нагрузки работоспособность обычно снижается и для её восстановления нужен отдых. При мышечном утомлении в организме уменьшаются запасы гликогена, находящегося в печени и мышцах, а в крови увеличивается содержание недоокисленных продуктов обмена веществ, поэтому при активных занятиях физкультурой следует в рацион питания включать больше овощей и фруктов, помогающих поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

**ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. Здоровье это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспосабливаемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный человек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играют занятия физкультурой.

Статистика свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей, поэтому для многих очень остро встает вопрос о занятии лечебной физкультурой. Лечебная физкультура это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Систематические занятия физкультурой благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Положительное влияние физической культуры на нервные процессы содействует более полному раскрытию способностей каждого человека, повышению его умственной и физической работоспособности. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. При больших нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать за одно сокращение больше крови. За одно и тоже время работы тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счёт более глубокого дыхания и лучшей доставки питательных веществ к мышцам.

Постоянные занятия физкультурой улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели.

Физическое воспитание детей является неотъемлемой составной частью физической культуры. Недостаточная двигательная активность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать множество неблагоприятных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии.

Результатом занятий физкультурой в пожилом возрасте является способность предотвратить развитие различных нарушений в организме, причиной которых является гипокинезия. Раннее старение это удел людей, невнимательных к своему здоровью, ведущих неправильный образ жизни, не желающих отказаться от курения, неумеренного потребления алкоголя, невоздержанности в пище. Те же, кто стремится жить так, чтобы отодвинуть старость и болезни, занимаются физкультурой, соблюдают правильный режим, разумно питаются. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно -сосудистой системы в частности.

Но у большинства людей есть одна проблема - нехватка времени. А двигаться, заниматься физкультурой надо обязательно, потому что у большинства сидячая работа, малоподвижный образ жизни. Я из этой ситуации вышел следующим образом: все мы ежедневно смотрим телевизор - это уже наш образ жизни. Я стал совмещать эти два занятия: смотреть телевизор и делать гимнастику. Можно найти десятки упражнений, которые можно делать и в тоже время смотреть на экран. Я начал с упражнения "вращение мысленного обруча на талии". Можно делать различные упражнения с экспандером, приседания и т.д. Можно сидеть на диване и заниматься статической гимнастикой, напрягая и расслабляя определенные группы мышц. Без ежедневного занятия физкультурой нельзя достичь крепкого здоровья.

**Будьте здоровы!**