**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

 **Влияние физической активности на здоровье**

 **Деева Виктория Сергеевна**

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Двигательная активность играет важную роль в укреплении и поддержании здоровья человека, а недостаток активности может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Средняя физическая активность городского жителя XXXI столетия снизилась практически в 50 раз согласно сопоставлению вместе с предшествующими веками. В наше время общество ведет малоподвижный, сидячий образ жизни, из-за чего у них появляется гиподинамия, которая является снижением двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Гиподинамия считается фактором развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, сахарного диабета, ожирения, остеопороза, а также множества иных заболеваний.

В России, по статистике, люди, занимающиеся оздоровительной физкультурой, составляют 10-12%.

Метод достижения гармонии человека единственный и это регулярное осуществление физических нагрузок. Кроме того, опытным путем подтверждено, что регулярные занятия физкультурой, входящие в режим труда и отдыха, содействуют укреплению здоровья, а также совместно с этим значительно увеличивают эффективность производственной деятельности. Но несмотря на это, не все активные действия, которые выполняются в быту и во время работы, могут быть физическими упражнениями. Ими являются только те движения, какие намеренно выбираются с целью влияния на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия оздоровительной и профилактической физической культурой неразделимо связаны с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций. В период физической нагрузки сердце начинает биться чаще, увеличивается выталкиваемый объем крови в сосуды. Больше кислорода поступает к работающим мышцам, пронизанным тонкими капиллярами, благодаря этому они «просыпаются» и включаются в работу.

Сердце тоже мышца, которая нуждается в кислороде, в нем тоже есть капилляры, активизирующиеся при физической нагрузке. Если физические упражнения имеют регулярный характер, то при выполнении нагрузок сердце активизируется, при этом пульс учащается незначительно. Признак здорового сердца и его экономной работы является невысокая частота пульса в состоянии покоя.

Физическая активность изменяет функциональное состояние не только различных органов, но и нервных центров. Мышцы скелета при этом являются рабочим органом, а также зоной рецепции (источником нервных импульсов от рецепторов). Возникающие импульсы в рецепторах мышцы регулируют не только ее собственную деятельность, но и работу внутренних органов.

В наши дни люди столкнулись с одной из проблем, оказывающее большое влияние на здоровье – избыточное по калорийности питание. В комбинации с сидячим образом жизни переедание приводит к нарушению обмена веществ, в первую очередь, к нарушению обмена жиров. Если заниматься длительной физической работой низкой интенсивности, нормализуется жировой и углеводный обмены.

Если при занятиях соблюдать конкретных правила, то физические тренировки окажут положительное влияние на организм. Следует наблюдать за состоянием здоровья – это необходимо с целью того, что во время занятия физическими упражнениями не причинить себе вреда. При присутствии нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, которые требуют существенного напряжения, могут послужить причиной к смещению в худшую сторону деятельности сердца. Также, не следует заниматься мгновенно после болезни, необходимо выдержать определенный промежуток времени, для того чтобы функции организма восстановились, и только после соблюдения этого правила физкультура принесет пользу. Врачи советуют еженедельно расходовать не менее 2000 ккал только за счет физической деятельности.

Под влиянием физической активности прослеживается улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов, холестерина, что снижает риск ишемической болезни сердца, инфарктов, инсультов. Физические нагрузки также снижают уровень фибриногена, «разжижают кровь», что снижает риск тромбообразования. В то же время физические нагрузки положительно влияют на выработку инсулина, на поглощение из крови мышечной тканью «сахара», что препятствует развитию сахарного диабета.

При занятиях физическими упражнениями организм человека отвечает на установленную нагрузку встречными реакциями. Активируется работа абсолютно всех органов и систем, в результате чего используются энергетические ресурсы, увеличивается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовка занимающихся и в следствие этого появляется такое состояние организма, когда нагрузки переносятся с легкостью, а результаты, которые раньше были недоступными в разных видах физических упражнений становятся нормой. Появляется хорошее самочувствие, стремление заниматься, улучшается настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями подготовленность улучшается из года в год.

Литература:

1. Основы сестринского дела. В 2 т. Том 1 : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Р. Вебер [и др.] ; под редакцией Г. И. Чувакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 332 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии : учебное пособие для спо /— 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 372 с.
3. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.