

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Новосибирский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

**ТЕМА ПРЕЗЕНТАЦИИ:
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ
ОТКЛОНЕНИЙ В ЗДОРОВЬЕ**

Выполнили:

студентка 1 курса
лечебного факультета

специальности «Лечебное дело», 22 группы

Пушкарёва Ксения Леонидовна

Проверил:

Котельников Виталий Михайлович

Новосибирск – 2018



Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Не стоит путать два разных понятия: физкультура и спорт. Физкультура направлена на укрепление здоровья, а спорт направлен на получение максимального результата и спортивных наград.

Профилактика — в медицине, комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и травм, устранение факторов риска их развития.





Здоровье-это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. Причиной низкой успеваемости у детей на уроке является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память, внимание, усидчивость. Движения, мышечные напряжения, физическая работа, является важным условием профилактики острых респираторных заболеваний.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Физкультура и спорт - это мощное средство в укреплении и сохранении здоровья, профилактике и снижении заболеваемости.



Систематическое занятие физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности:

- сердечно - сосудистой системы,
- органов дыхания и пищеварения,
- обмена веществ,
- способствуют повышению устойчивости организма к неблагоприятных факторов, в т.ч. простудных.



Помимо этого включение дозированных занятий физкультурой в комплекс лечебных мероприятий совершенно необходимо для излечения многих заболеваний.

Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Лечебная физкультура это метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

Действующим фактором лечебной физкультуры являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и профилактики. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Лечебно-профилактическое действие лечебной физкультуры:

1. Неспецифическое (патогенетическое) действие. Стимуляция моторно-висцеральных рефлексов и др.
2. Активизация физиологических функций.
3. Адаптивное (компенсаторное) действие на функциональные системы (ткани, органы и др.).
4. Стимуляция морфо - функциональных нарушений (репаративная регенерация и др.).

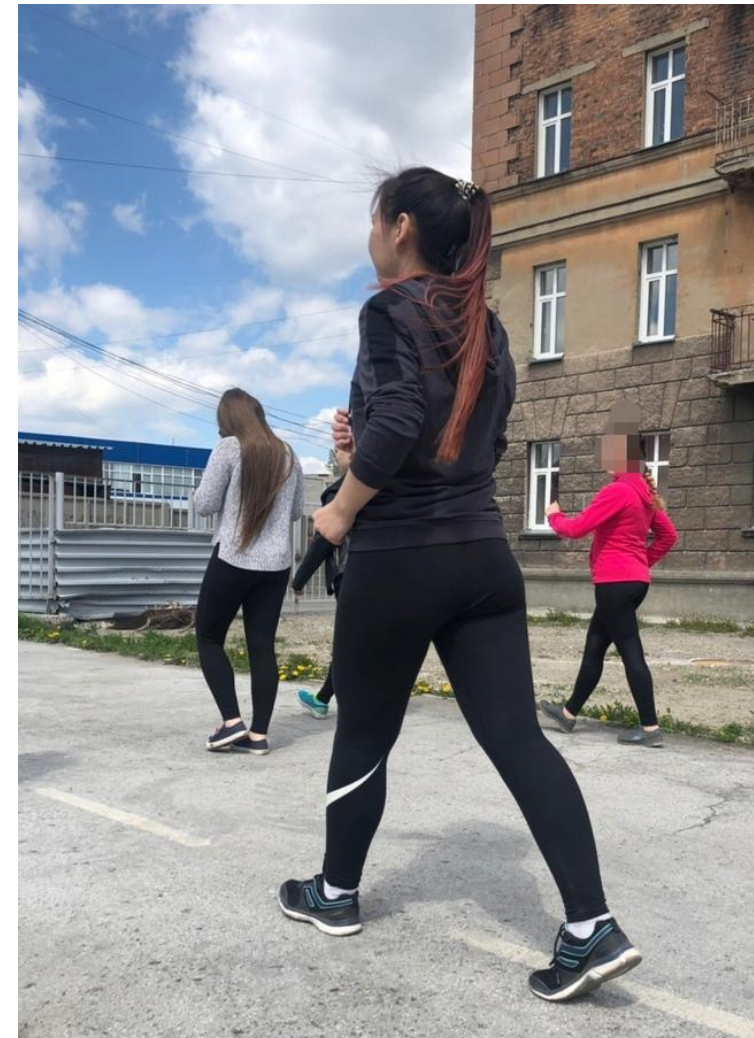
ХОДЬБА



Одним из самых простых и в тоже время очень эффективным методом лечебной физкультуры является оздоровительная ходьба. При оздоровительной ходьбе за 1 ч расходуется 300-400 ккал энергии в зависимости от массы тела (примерно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденного пути). При скорости ходьбы 6 км в час суммарный расход энергии для среднего человека составит 300 ккал ($50 \cdot 6$). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 часу) суммарный расход энергии за неделю составит около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный (пороговый) тренировочный эффект необходимый для компенсации дефицита энергозатрат и роста функциональных возможностей организма.

ХОДЬБА

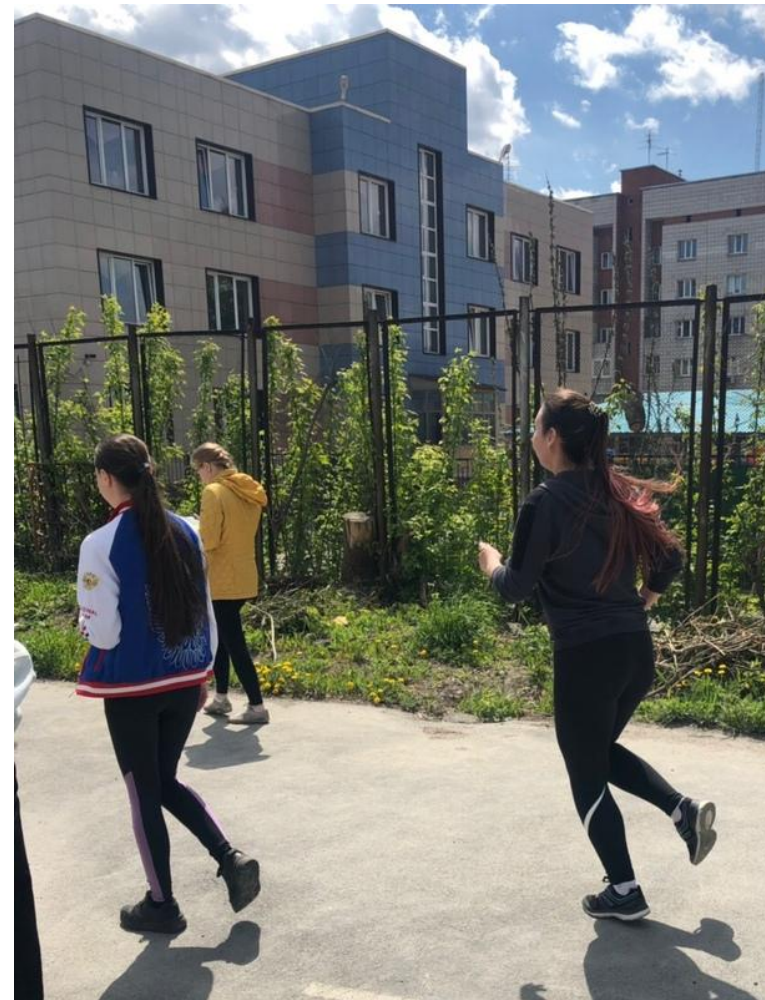
Ускоренная ходьба в качестве лечебной физкультуры может быть рекомендована лишь при наличии противопоказаний к бегу. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья она может использоваться лишь в качестве подготовительного этапа тренировки на выносливость у начинающих с низкими функциональными возможностями. В дальнейшем, по мере роста тренированности, занятия оздоровительной ходьбой должны сменяться беговой тренировкой.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным видом физкультуры, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Оздоровительный бег является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Оздоровительный бег в оптимальной дозировке в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей, вызванными нервным перенапряжением.

Оздоровительный бег при регулярных многолетних занятиях изменяет и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся: более общительны, контактны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях.

СТРЕТЧИНГ

Растяжка или стретчинг – комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости тела. Занятие делает связки и суставы более эластичными, позволяя человеку выполнять движения по полной амплитуде. К тому же, стретчинг стимулирует кровообращение и снимает психоэмоциональное напряжение.



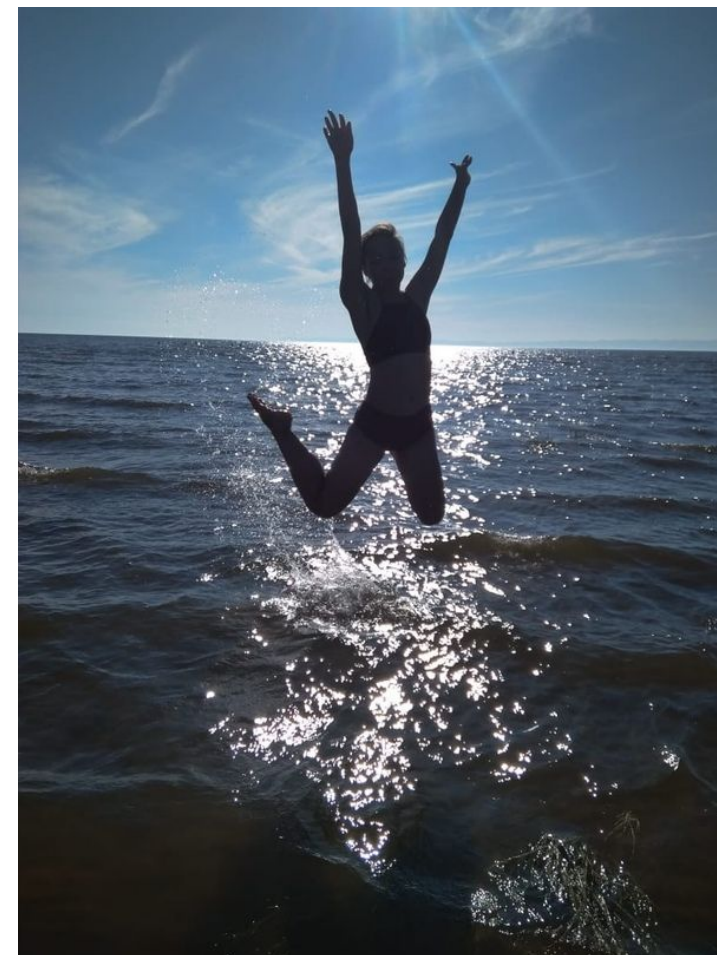
Существует много различных видов растяжки, однако все их можно условно поделить на две большие группы:

Статическая растяжка. При таком виде стретчинга, человек принимает определённое положение, в котором застывает на 30-60 секунд. Всё внимание в этот момент направлено на задействованные мышцы. При этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Динамическая растяжка. Она подразумевает мягкие «пружинящие» движения. С каждым таким действием увеличивается амплитуда движения, постепенно вытягивая мышцы.

ПЛАВАНИЕ

Плавание представляет собой один из продуктивных методов корректировки осанки. В случае если другие методы воспринимаются человеком негативно, то плавание – это не только лечение, но и релаксация, как психологическая, так и физическая. Плавание – действенный способ, оказывающий положительное влияние на весь организм. Плавание – оптимальный вид физической нагрузки с целью развития, тренировки и оздоровления опорно-двигательного аппарата. Кроме того, плавание укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую систему. Нагрузки на опорно-двигательный аппарат в водной среде распределяются одинаково, чем на суше, что обуславливается наименьшей силой гравитации. Совместно с этим, в воде отсутствует вертикальная нагрузка на позвоночный столб, которую человеку приходится постоянно испытывать из-за прямохождения. Позвоночник принимает равномерную разгрузку, исчезает ассиметрия в работе спинных мышц. Значительно улучшается координация движений, вырабатывается чувство осанки и укрепляется весь скелет.



ПЛАВАНИЕ

1. При плавании тело человека находится в воде практически в "невесомости". 95 процентов веса тела приходится на вытесненную воду и все органы работают со значительным облегчением, что позволяет сердцу быстрее и с меньшим сопротивлением прогонять кровь через сосуды.
2. Улучшается кровообращение и вследствие того, что кожные рецепторы при контакте с водой рефлексивно заставляют сужаться кровеносные сосуды.
3. Благоприятное влияние на сердце и сосуды оказывает еще и тот факт, что плотность воды намного больше плотности воздуха, то есть нагрузки в этом виде тренировок происходят практически в антигравитационных условиях. А создаваемое водой давление на тело человека помогает процессу оттока крови к сердечной мышце.
4. Глубокое дыхание при плавании обеспечивает массаж сердца.
5. Этот вид спорта является отличным методом борьбы с ожирением, которое часто становится причиной возникновения атеросклероза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
- <https://infourok.ru/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-i-zakalivaniya-854803.html>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Профилактическая_медицина
- [Бечикова И.Е. ПЛАВАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12\(60\). URL: https://sibac.info/archive/guman/12\(60\).pdf \(дата обращения: 25.05.2019\)](https://sibac.info/archive/guman/12(60).pdf)
- https://obrmos.ru/do/do_sport/Articles/do_sport_plav.html



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!