«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

**Реферат**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема: «Роль физической активности в профилактике заболеваний»

Работу выполнил

студент группы ТЭ-1-22

Комарских Арсений Николаевич

**Содержание**

* Введение
* Роль физической активности в профилактике заболеваний
* Заключение
* Список используемой литературы

**Введение**

Физическая активность является одним из наиболее эффективных способов профилактики множества заболеваний.

В современном мире, когда люди всё больше времени проводят за компьютерами или в сидячем положении, отсутствие физической активности стало одной из главных причин развития хронических заболеваний. Низкий уровень физической активности негативно сказывается на здоровье, способствуя возникновению ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии и других расстройств.

При этом регулярные занятия физической культурой и спортом играют ключевую роль в профилактике этих заболеваний. Они помогают поддерживать нормальный вес, улучшать работу сердечно-сосудистой системы, укреплять мышцы и суставы, а также значительно повышают общую работоспособность организма.

Физическая активность улучшает обмен веществ, способствует укреплению иммунной системы и повышению уровня энергии. Важно, чтобы физические нагрузки были подобраны с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья человека.

Также необходимо понимать, что физическая активность является важной частью не только профилактики заболеваний, но и их лечения.

Ведущие мировые медицинские организации, включая Всемирную организацию здравоохранения, подчёркивают необходимость регулярных физических упражнений как неотъемлемую часть здорового образа жизни.

**Роль физической активности в профилактике заболеваний**

Основными заболеваниями, которые можно предотвратить с помощью физической активности, являются сердечно-сосудистые болезни, диабет 2 типа, ожирение, гипертония и остеопороз.

Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце, улучшая его функцию и предотвращая развитие таких заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт и атеросклероз.

Физическая активность способствует улучшению циркуляции крови и снижению уровня плохого холестерина в крови. Она помогает также нормализовать артериальное давление, что особенно важно для людей с гипертонией.

Ожирение, которое стало одной из глобальных проблем здоровья, также можно предотвратить с помощью регулярных упражнений. Физическая активность способствует сжиганию калорий, улучшает обмен веществ и помогает поддерживать нормальный вес.

Для людей, страдающих диабетом 2 типа, занятия спортом имеют ещё большую ценность, поскольку они помогают контролировать уровень сахара в крови, улучшая чувствительность организма к инсулину.

Остеопороз — заболевание, при котором кости становятся хрупкими и ломкими, также можно предотвратить с помощью физических упражнений, особенно тех, которые направлены на укрепление костной и мышечной систем. Нагрузки, такие как ходьба, бег, плавание и тренировки с собственным весом, стимулируют выработку костной ткани и предотвращают её разрушение.

Необходимо отметить, что физическая активность играет важную роль в психоэмоциональном здоровье человека. Она помогает снизить уровень стресса, улучшает настроение, помогает бороться с депрессией и тревожностью.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению сна и повышению общего уровня энергии. Важно помнить, что для достижения наилучших результатов в профилактике заболеваний физическая активность должна быть регулярной и сочетаться с другими аспектами здорового образа жизни, такими как правильное питание и отказ от вредных привычек.

**Заключение**

Таким образом, физическая активность играет неоценимую роль в профилактике заболеваний. Она помогает поддерживать здоровье, предотвращать множество заболеваний, улучшать общее самочувствие и качество жизни.

Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное влияние на все системы организма, включая сердечно-сосудистую, нервную, костную и эндокринную.

Они способствуют укреплению иммунной системы, улучшению обмена веществ и повышению физической выносливости. Для поддержания здоровья и профилактики заболеваний необходимо включить физические упражнения в повседневную жизнь.

Важно также подходить к выбору видов физической активности индивидуально, чтобы учесть возможные заболевания и особенности здоровья каждого человека.

Современные медицинские исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом — это не только способ поддержания здоровья, но и эффективное средство лечения многих заболеваний.

В этом контексте физическая активность становится неотъемлемой частью комплексного подхода к профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Понимание важности физической активности и её внедрение в ежедневный режим жизни может стать основой для предотвращения множества хронических заболеваний и улучшения качества жизни.

**Список используемой литературы**

* Кравченко С.И. Физическая культура и профилактика заболеваний. — М.: Спорт, 2020.
* Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность и здоровье. — Женева, 2021.
* Лабунец В.Я. Влияние физической активности на здоровье. — СПб.: Питер, 2019.