

Физическая и умственная деятельность как неделимое целое

Уколова Елена Сергеевна, Колесникова Екатерина Александровна

Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург

Научный(-е) руководитель(-и) Богдалова Евгения Юрьевна, Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Демонстрация данной проблемы в современном мире. Рассмотреть преимущества регулярных физических упражнений, объяснить влияние тренировки на организм человека.

Сбор и анализ информации.

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Если все это принять во внимание, то не приходится удивляться, что, например, в швейцарском городе Блатендорфе, расположенном в горах, где жители могут только ходить и бегать не зарегистрировано ни одного случая сердечно-сосудистых заболеваний. Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускориться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови количества холестерина выполняет защитную роль в развитии не только атеросклероза, но и рака.

Движение – сущность жизни. Движение – это и основа здоровья. Настоящая физическая культура, - писал известный авиаконструктор О.К. Антонов, - это разумное отношение к организму – вместительности нашего разума – все 24 часа в сутки. Я хочу еще раз подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным.