

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10424

Аннотация. Цель данной статьи заключается в описании влияния физической культуры, как средства повышения иммунитета и профилактики простудных заболеваний. Автором сформулировано понятие иммунитета, его влияние на организм и способы его повышения.

Ключевые слова: иммунитет, простуда, иммунная система, физическая культура, закаливание, правильное питание.

Часто при первом намеке на простуду мы бежим в аптеку за лекарством. Всегда ли необходимо это делать? Если вы подвергаетесь болезни, то это значит, ваш иммунитет ослаб. Иммунитет – это способность организма обороняться от генетически чужеродных тел и веществ. Лимфатические узлы, тимус, селезенка и костный мозг – органы, входящие в группу системы иммунитета. Помимо этого в состав иммунной системы входят специализированные клетки, они находятся во всех тканях организма и циркулируют в крови и лимфе. В здоровом организме человека иммунная система выполняет множество функций. Главными из них являются контроль за генетической однородностью тканей и клеток организма и уничтожение микроорганизмов, которые постоянно пытаются проникнуть в наш организм. Значит если ваш иммунитет в норме, то и организм здоров.

К факторам, негативно воздействующим на иммунитет, можно отнести:

- длительные или постоянные стрессы;
 - употребление спиртных напитков;
 - курение;
 - малоподвижный образ жизни;
 - неправильное, избыточное питание;
 - беспорядочный ритм жизни, недостаток сна.
- различные токсические воздействия, связанные с экологией, производственными факторами, использованием токсичных лекарственных препаратов.

– психологическое состояние.

Вы устаете даже при небольших нагрузках, не высыпаетесь, и нет чувства бодрости утром. Легко подвергаетесь болезням, только чихни в вашу сторону. Тогда вам пора задуматься над повышением иммунитета.

Во-первых, приведите в порядок ваш образ жизни. Откажитесь от вредных привычек и переходите на позитивное мышление. Снимите стресс, вечерние медитации, горячая ванна или прослушивание музыки. Все что делает вас счастливым и умиротворенным. Одно из самых главных составляющих это правильное питание. Оно должно включать правильное соотношение жиров, белков и углеводов. Необходимо соблюдать калорийность и вести дробное питание. Кушайте разнообразную пищу. Только нельзя есть за 2-3 часа перед сном, чтобы пища успела перевариться.

Во-вторых, закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а иногда почти полностью исключает их.

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем адаптация человека, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Закаливание надо рассматривать не только как приспособление организма к неблагоприятным условиям, ну и как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует практиковать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни. С возрастом нужно видоизменять формы и методы закаливания.

Самим простым видом закаливания является контрастный душ. Сначала включите горячую воду и перейдите на прохладную воду. Главное не переохлаждаться и систематизировать закаливание.

Движение – это жизнь. Не забывайте, что человеку нужно давать физическую нагрузку. Большую часть времени в современном обществе мы ведем сидячий образ жизни. Что является двигателем к появлению хронических болезней и понижению иммунитета. Зарядка каждое утро, вечерние прогулки перед сном, 2-3 раза в неделю комплекс физических упражнений.

При продолжительной физической нагрузке вырабатываются эндорфины, так называемый «гормон счастья». В определенный момент занятия спортом, вы получите радость от самого процесса. Это помогает морально не падать духом и про-

должать совершенствоваться. Во время физических нагрузок увеличивается скорость циркулирующей крови - кровообращение. Из этого следует что, иммунные клетки быстрее попадают во все ткани и органы. Это увеличивает скорость реакции на возбудителей болезни.

Физическая нагрузка это хорошо, если не перетруждаться. Во всем надо знать меру. Только умеренная нагрузка даст положительный эффект. Давно доказано, что у профессиональных спортсменов наблюдается уменьшение иммунитета и повышение осложнений простудных заболеваний. Можно ли заниматься спортом во время болезни? Всё зависит от физического состояния человека и уровня заболевания. На ранней стадии болезни полезны легкие упражнения, это может даже улучшить состояние. Но тяжелые физические нагрузки ослабевают организм и пагубно влияют на него.

Заключение. Физическая культура в совокупности с правильным питанием, позитивным мышлением и налаженным биоритмом жизни, способствует повышению иммунитета. В результате уменьшается риск возникновения простудных заболеваний. Умеренная, правильно подобранная физическая нагрузка при регулярном выполнении стабилизирует работу организма. Поэтому можно сказать, что физическая культура помогает повысить иммунитет и является средством профилактики простудных заболеваний.

Библиографический список

1. *Анчел В.Я., Цыган В.Н.* Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб. Изд-во ВМА, 1999. 74 с.
2. *Корнева Е.А.* Стресс и психонейроиммунология // Тезисы доклада на Всесоюзной конференции «Стресс и иммунитет». 1989. С. 26-27.
3. *Ройт А., Бростофф Дж., Мейл Д.* Иммунология / Пер. с англ. М.: Мир, 2000. 592 с.
4. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sport-i-immunitiet>
5. <http://www.tnu.in.ua/study/refs/d126/file546173.html>

**PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF ENHANCING IMMUNITY AND
PREVENTION OF COLDS**

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The purpose of this article is to describe the influence of physical culture as a means of improving immunity and preventing colds. The author formulated the concept of immunity, its effect on the body and ways to improve it.*

***Keywords:** immunity, cold, immune system, physical culture, hardening, proper nutrition.*