



# Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм

Лобок Елизавета 2ПСО-13




С каждым днем такое понятие как здоровье приобретает все большую роль в мировом сообществе и в настоящее время рассматривается как социальная категория. Здоровье – индикатор национального престижа, показатель доверия к экономической сфере в целом, обязательное условие повышенного трудового потенциала, критерий характеристики государственного управления .. По определению Всемирной Организации Здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не полного отсутствия болезней или физических дефектов»

Проблема здоровья важна для каждого. Особенно она актуальна в нашей стране, потому что продвижение экономических и политических реформ, благополучие страны напрямую зависят от состояния здоровья отдельного человека и общества. Здоровье человека только на 15–20% зависит от деятельности учреждений здравоохранения и на 50–55% – от условий и образа жизни людей.




По результатам многочисленных исследований, риск инфаркта снижается на 50% при нормализации двигательной активности. Очевидно, что самый высокий уровень смертности наблюдается у граждан с заниженными показателями физической подготовки – 64 случая на 10 000, когда самая низкая смертность у тех, у кого физическая подготовка оценена как относительная высокая – 18 случая на 10 000.

Только при условии интенсивности двигательной активности, адекватной физической нагрузки, правильного питания и возможно разрешить проблему повышения эффективности занятий физическими упражнениями




Характер природных условий также определяет здоровье человека как биологического существа. Стоит отметить, что значительно расширилась сфера общественного производства и техники, сфера деятельности человека. Неблагоприятные перемены в условиях внешней среды, которые превышают по своему уровню и качеству адаптационные возможности организма человека, обычно нарушают оформленные связи между организмом человека и окружающей средой и приводят к возникновению у него различных патологических отклонений.

Природа не закрытая система и на мировое сообщество оказывают значительное влияние такие внешние факторы, как: резкие колебания метеорологических факторов, загрязнение воздуха, почвы, воды.



Необходимо обратить внимание на эпидемиологическую роль почвенных образований. Почва – благоприятная среда для бактерий, актиномицет, паразитических грибов, в которой располагается от 500 до 500000 простейших организмов на 1 г. От содержания и качества загрязнения почвы зависит степень безопасности почвы. Микроорганизмы, содержащиеся в почве на глубине нескольких сантиметров, находятся под защитой от воздействия солнца, здесь они размножаются. Большое количество возбудителей болезней способны выживать в почве достаточно долгое время.

В процессе употребления в пищу немытых овощей, зараженных инфицированной почвой, возбудители кишечных инфекций попадают в организм. Другим видом передачи таких возбудителей являются воды поверхностных и грунтовых источников. Опасность заражения присутствует и при непосредственном контакте человека с почвой – при контакте с почвой травматические повреждения кожных покровов могут привести к столбняку.



Также следует обратить на качество питьевой воды, которое нормируется определенными документами – государственными стандартами. С 1996 г. в РФ действуют Санитарные правила и нормы – СанПиН 2.1.4.59–96 «Питьевая вода». В соответствии с гигиеническими требованиями питьевая вода должна обладать определенными органолептическими свойствами; не содержать патогенных бактерий; иметь определенный, постоянный химический состав; иметь определенную температуру и обладать освежающим действием. Необходимо помнить, что вода входит в состав клеток, тканей, органов, составляя 65% человеческого организма, именно в этой жизненно необходимой среде проходят физико-химические процессы. Вода – основа жизни, поэтому ее качеством нельзя пренебрегать. Помимо качества воды и почвы необходимо обращать внимание на состояние воздушной среды.

Важнейшие компоненты воздуха обеспечивают жизнедеятельность организма человека, участвуя в окислительно-восстановительных процессах на разных уровнях организации организма: клетка – ткань – орган – организм. Именно воздух является основной средой, в которой происходит тепловой обмен организма человека с окружающей средой.