**Введение**

Одним из самых важных направлений в медицине является **профилактика заболеваний**. В переводе с греческого **профилактика** означает предупреждение тех или иных **заболеваний**, сохранение **здоровья** и продление жизни человека. В последние годы **профилактика** приобретает огромное значение и особое звучание в связи с тем, что лечение болезни – это дорогое *«удовольствие»* и предупредить **заболевание**, сделать все, чтобы сохранить **здоровье** человека на многие годы, легче, проще и надежнее, чем вылечить болезнь.

**Профилактика – это система мер**(коллективных или индивидуальных, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих **заболевание**, различающихся по своей природе.

Общепринято, в зависимости от общецелевых задач, различать первичную и вторичную **профилактику**. Контингентом для первичной **профилактики являются здоровые люди**, а для вторичной – больные.

Первичная **профилактика** направлена на предупреждение **заболеваний**, т. е. на сохранение **здоровья**. Она складывается из мероприятий **оздоровительного характера**, санитарно – просветительской работы, раннего выявления стадий болезни, выявления и диспансеризации лиц, имеющих факторы риска угрозы развития болезней. Вторичная **профилактика**, в отличии от первичной предусматривает проведение мероприятий, направленных на предупреждение обострений и осложнений уже сформировавшихся хронических **заболеваний**.

Несмотря на различие первоначальных целей, первичная и вторичная **профилактика** могут рассматриваться как две стадии единого **профилактического процесса**, призванного обеспечить высокий уровень общественного и индивидуального **здоровья**, а также выполнение основной экономической функции здравоохранения – сохранение и приумножение трудовых ресурсов общества на основе предупреждения **заболеваемости и инвалидности**. Эта стадийность достаточно четко выражено в целях и направленности каждой из упомянутой форм **профилактической** деятельности в отношении сохранения трудовых ресурсов: меры первичной **профилактики** предназначены для предупреждения **заболеваемости**, вторичная **профилактика** направлена против инвалидности, развития тяжелых форм **заболевания**, при которых трудоспособность либо утрачивается, либо существенно ограничивается. Система первичных **профилактических** мероприятий наиболее эффективна в медицинском, социальном и экономическом отношении.

1. Основные элементы **физической культуры**

**Физическая** культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости.

**Физическая** культура является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и **физическое совершенство**». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Основные показатели состояния **физической** культуры в обществе - это уровень **здоровья и физического развития людей**, степень использования **физической** культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является **физическая** подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

1.2**Физические упражнения**

**Физические упражнения** - это движения или действия, используемые для **физического развития человека**. Это средство **физического совершенствования**, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. **Физические упражнения** являются основным средством всех видов **физической культуры**. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

**Оздоровительный и профилактический эффект физической** культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии, так и для сохранения и **укрепления здоровья**. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно - сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных **заболеваний**.