

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Максимова Н.В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

На современном этапе развития всех сторон жизни общества в стране, возрастают требования к физической подготовке ее жителей, необходимой для их успешной трудовой деятельности. На сегодняшний день чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный и интеллектуальный, который значительно снижает работоспособность организма. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как число людей с различными заболеваниями постоянно растет [5].

Физкультура представляет собой неисчерпаемый источник силы и здоровья. Оптимальный двигательный режим способствует гармоничному развитию тела человека и высокого уровня функционирования систем организма, что является условием ее высокой работоспособности. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, лучше переносят психоэмоциональные трудности. Проблемой физического воспитания занимались многие исследователи.

И.И. Брехман [1], Климова В. И. [3], Копылова Ю.А. [4.с.12] – исследователи в области физической культуры и здоровья, которые имеют все основания предполагать, что в основном люди не знают истинного значения движения. Многие считают, что это важно, для хорошей осанки и красивой мускулатуры, а о своем здоровье думают меньше всего и совсем мало знают о роли двигательной активности.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека [3.с.94].

Занятия физической культурой значимо в формировании здорового образа жизни, в сохранении и укреплении физического и психического здоровья человека, противодействии влиянию негативных факторов окружающей среды. [1, с.89].

Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности молодого человека, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей. Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов: режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д., определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки [4, с.25].

Физическая культура помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, а также оптимизирует состояние здоровья. оздоровительной направленности. Физическая культура помогают человеку раскрыть свои внутренние резервы, природный потенциал и возможности, а также оптимизирует состояние здоровья [6, с.311].

Физические упражнения вызывают ответ со стороны всех органов и систем организма человека. Большие изменения испытывают мышцы, они становятся упругими и увеличиваются, усиливается кровоток, кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества [6, с.170].

Под влиянием физических упражнений увеличивается функциональная способность дыхательного аппарата. У людей, занимающихся спортом, лучшая вентиляция легких, что в значительной мере влияет на уменьшение заболеваний, таких как бронхит и воспаление легких.

Также изменения происходят и в нервной системе. Упражнения способствуют снижению чрезмерной возбудимости нервной системы, улучшают обеспечение кровью головного мозга, усиливают тормозные процессы, благотворно влияют на психику человека, повышают трофическую функцию нервной системы. Физические упражнения уравнивают процессы торможения и возбуждения, усиливают их.

При длительных и систематических занятиях значительные изменения наступают в физическом развитии, в частности в костной системе [6].

Умеренные и регулярные занятия спортом также влияют на работу сердечно – сосудистой системы. Рациональные занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение и тромбоз вен нижних конечностей, увеличивается количество эритроцитов в крови, что приводит к улучшению снабжения тканей кислородом.

При занятиях физической культурой происходит благоприятное влияние на многие процессы в организме человека, а именно: на улучшение обмена веществ, на ускорение обмена жиров и т.д. Регулярные занятия при умеренных физических нагрузках, является профилактикой многих заболеваний [2].

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы: физические упражнения благотворно влияют на организм человека, поэтому физкультурой должны заниматься все люди, независимо от пола, возраста, здоровья. [6]. Физические упражнения отодвигают возрастные границы старения, продлевают жизнь человека

Физическая культура должна быть в жизни людей с самого раннего возраста и до глубокой старости. Важно при этом учитывать выбор степени нагрузки на организм, ведь для каждого она будет индивидуальна, иначе чрезмерные нагрузки могут нанести вред организму. Самое главное в физической культуре – это физические упражнения, объединяющие в себе специально подобранный комплекс упражнений мышечных движений, который используется для общего укрепления организма и физического развития, с целью приобретения необходимых в жизни навыков.

Литература:

1. *Брехман И.И. Введение в валеологию – на здоровье /И. И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 125с.*
2. *Влияние спорта на здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.maximsport.ru/news/30/>*
3. *Климова В. И. Человек и его здоровье/В.И.Климова. – 2-е изд., Перераб. и доп., – М.: Знание, 1990. – 224с.*
4. *Копылов Ю.А. // Матер.VI научно-практ. конф. "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире," – Коломна, 1996. – с. 68*
5. *Реферат: Влияние физической культуры на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.bestreferat.ru/referat-16023.html>*
6. *Физическое воспитание: Учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 2008. – 428 с.*