

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА
МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** В статье рассматриваются темы о влиянии физической культуры на морфологическое и функциональное состояние организма студентов. Также в статье поднимается вопрос о необходимости занятий физической активностью для поддержания здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая активность, физические упражнения, морфологические признаки организма, функциональные признаки организма.*

***Annotation:** The article discusses topics about the influence of physical culture on the morphological and functional state of the body of students. The article also raises the question of the need for physical activity to maintain health.*

***Key words:** physical activity, physical exercise, morphological features of the body, functional features of the body.*

Каждому человеку известно, что занятия физической активностью положительно сказываются на состоянии организма и укрепляют здоровье как физическое, так и эмоциональное. Под физическим развитием человека обычно понимают совокупность морфологических и функциональных свойств организма, которая определяет запас его физических сил. Физические упражнения повышают не только резервы здоровья, но и создают оптимальные условия для счастливой жизни и творческой самоотдачи. Тренировки и упражнения активизируют физиологические процессы и

обеспечивают восстановление нарушенных функций организма. Именно поэтому физические упражнения являются средством профилактики и восстановительной терапии ряда функциональных расстройств и заболеваний.

Физические упражнения играют важную роль в жизни любого человека любого возраста, как детей, так и подростков, студентов, взрослых людей. Тренировки воздействуют на разные группы мышц, связки, суставы, так же при интенсивных и постоянных упражнениях увеличивается объем мышц, их скорость сокращения и эластичность.

Продуктивная работа основных жизненно важных органов человека так же зависит от физических упражнений. Усиленная мышечная деятельность стимулирует работать сердце и легкие с дополнительной нагрузкой, прививая организму способность к эффективному функционированию в условиях неблагоприятных воздействий внешней окружающей среды.

Одним из важнейших условий активной и насыщенной жизни, особенно в жизни студента, является энергия. Именно занятия физической активностью способствуют ее образованию. Это происходит за счет усиления кровотока, так как кровь приносит мышцам кислород и питательные вещества, которые под действием активных физических нагрузок распадаются и выделяют энергию.

Каждый человек уникален, этому свидетельствуют различные морфологические показатели организма. Для начала разберем значение такого понятия как морфология. Морфология – наука о строении и форме тела человека на различных уровнях организации, которые составляют его структуру, в зависимости от их функций и истории развития. Одну из основных задач учения о физическом развитии детей и подростков составляет установление закономерностей в процессе роста и формирования организма.

В данное время очень высок уровень развития у детей неправильной осанки, рост невротических расстройств и многие отклонения от нормы, которые сказываются на дальнейшей жизни ребенка, а в дальнейшем студента

и взрослого человека. Многие проблемы, связанные со здоровьем, проявляются еще в раннем возрасте, передаваясь либо на генетическом уровне, либо имеющие приобретенный характер. Будучи студентом, я уже ощутила на себе последствия неправильного образа жизни в плане отсутствия физических нагрузок и интенсивных упражнений, что сказалось на проблемах в суставах и позвоночнике.

Под физическим развитием теоретики физического воспитания понимают процесс становления, изменения и развития биологических функций и форм человека, совершающийся под действием различных условий жизни и в особенности воспитания. В основе физического развития лежат морфологические признаки, которые и определяют структурные и механические свойства организма. Например, такие, как длина тела (показатель плотности), обхват груди (показатель плотности) и вес (показатель массы). Морфологические признаки определяют структуру и строение клеток, тканей и органов.

Помимо морфологических признаков для раскрытия более полной и точной характеристики физического развития учитываются такие особенности организма как функциональные. Функциональные характеристики организма представляют собой процессы, которые происходят в организме человека. Такие характеристики проявляются в различных изменениях обмена веществ на клеточном и тканевом уровне, а также при протекании физиологических процессов всего организма. Именно потенциальные возможности функциональных резервов человека заложены в геноипе и могут изменяться под влиянием физических нагрузок, интенсивных тренировок и здорового образа жизни, что укрепляет организм и формирует его индивидуальную устойчивость к различным факторам.

Таким образом можно подвести итог, что именно морфологические и функциональные признаки определяют важные критерии организма человека, его массу, длину тела, а также состояние и возможности организма в целом.

Такие признаки очень важны, ведь именно они отражают наше здоровье и его функционирование. Следовательно, необходимо поддерживать или улучшать показатели критериев организма, а сделать это можно за счет физических упражнений. Выясним, как же физическая активность влияет на морфологические и функциональные критерии организма.

Как я уже говорила, физическая активность влияет на различные органы человека, повышая эффективность их работы. Например, интенсивные упражнения усиливают функционирование всех видов опорно-двигательного аппарата, улучшая процессы тканевого обмена. Увеличивается работоспособность сердца, вырабатывается гемоглобин и содержание эритроцитов в крови, что является очень важным критерием для правильного газообмена и метаболизма. Физические тренировки способствуют

Пассивный образ жизни приводит к различным отрицательным изменениям в организме и даже к патологическим образованиям. Помимо того, что без физической активности мышцы теряют эластичность, происходит их постепенная атрофия и накопление жира. Также происходят изменения в нервно-сосудистой системе и снижается здоровый обмен веществ.

Существует тесная связь дыхательной и мышечной системой. Выполняя правильные нагрузки на мышцы, улучшается вентиляция воздуха в организме, происходит необходимый обмен кислорода в крови, повышается общий тонус. Данные критерии способны защитить наш организм от различных заболеваний извне. Именно поэтому физическая активность выступает в роли лечебной гимнастики. Кроме того, что организм проявляет устойчивость к ряду заболеваний, также происходит адаптация к климатическим факторам.

Таким образом, в связи с физическими упражнениями совершенствуется строение и эффективная работа всех органов и систем человека. Изменяется морфологическое и функциональное состояние организма. Физическая активность, делает мышцы сильнее, крепче и выносливее, что позволяет

гораздо легче справляться с различными физическими нагрузками и значительно реже чувствовать усталость, а данный критерий необходим для жизни студента. Учеными доказано, что физические тренировки положительно сказываются на активной работе мозга и даже поднимают настроение. Физические нагрузки влияют на кровеносное обращение, тренирует и активизирует функционирование сердца, что помогает ему легче справляться со стрессом. Вырабатывается общий тонус, что делает организм защищенным от болезней и устойчивым от окружающей среде. Так же снижается риск развития гипертонии, инсульта, диабета, и даже депрессии. Физическая активность сильно влияет на общее состояние организма.

Использованные источники:

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. [Электронный ресурс] URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 02.06.2019)
2. Морфология [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_\(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) (Дата обращения 02.06.2019)
3. Научная электронная библиотека. Функциональные резервы организма. [Электронный ресурс] URL: <https://www.monographies.ru/ru/book/section?id=11559> (Дата обращения 02.06.2019)
4. Pravda.ru. Медицина и здоровье. [Электронный ресурс] URL: <https://www.pravda.ru/navigator/za-cto-otvechaet-gemoglobin.html> (Дата обращения 02.06.2019)