

Васюкова Т.П.,

и.о. зав. кафедрой «Физическая культура»

Волгодонский инженерно-технический институт –

филиал НИЯУ МИФИ

Россия, г. Волгодонск

Бондаренко О.Н.,

студентка

2 курс, факультет Атомной энергетики и машиностроения

Волгодонский инженерно-технический институт –

филиал НИЯУ МИФИ

Россия, г. Волгодонск

Бемянский В.Н.,

ст. преподаватель кафедры «Физическая культура»

Волгодонский инженерно-технический институт –

филиал НИЯУ МИФИ

Россия, г. Волгодонск

Карпов В.Д.,

ст. преподаватель кафедры «Физическая культура»

Волгодонский инженерно-технический институт –

филиал НИЯУ МИФИ

Россия, г. Волгодонск

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Статья посвящена теме положительного влияния физических упражнений на различные системы организма, рассматривается роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом, дается определение что такое “здоровье” и “физические упражнения”.

Ключевые слова: здоровье, физические упражнения, двигательная активность, физическая культура, занятия.

Abstract: *The article is devoted to the topic of the positive impact of physical exercises on various body systems. It considers the role of systematic physical exercises and sports, and defines the notion of “health” and “physical exercises”.*

Key words: *health, physical exercises, physical activity, physical education, exercises.*

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов [3].

Физические упражнения – это двигательные действия и комплексы, организованные для физического развития человека. В отличие от обычных движений, физические упражнения являются целенаправленными и специально организованными для укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций [1].

Как говорили древние греки: «Хочешь быть здоровым, сильным и красивым - бегай!». И они в какой то мере, абсолютно, правы. В течение своей жизни человек большую часть времени находится в подвижном состоянии, это очень важная составляющая здоровья человека. Физические нагрузки стимулируют многие процессы в человеческом организме. В конце концов, ребёнок не способен вырасти полноценным здоровым человеком, если он не делает огромного количества движений с самого детства.

На сегодняшний день роль физического воспитания является очень актуальной. Известно, что занятия физическими упражнениями продлевают нашу жизнь, но зная это люди, в настоящее время умудряются проявлять равнодушие к занятиям физическими упражнениями. Человеческий организм - это очень сложная система, которая поддерживается в состоянии равновесия

в результате работы центральной нервной системы и гормональной регуляции. Однако, вредные факторы окружающей среды, со временем ослабляющие эту систему, способствуют получению всевозможных заболеваний. Для того, чтобы уменьшить риск вредных факторов на организм человека, нужно вести здоровый образ жизни и как можно регулярнее заниматься спортом [2].

В течение нескольких тысячелетий люди выживали благодаря физическому труду. Все органы и системы человеческого организма структурированы таким образом, что человек способен выполнять большую физическую работу. Однако, в настоящее время, с развитием науки и техники очень сильно снизилась двигательная активность человека. Иначе говоря, люди всё чаще стали упрощать себе задачу, скидывая всю физическую работу на различные технологии и механизмы. Большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, а это приводит к тому, что у человека атрофируются мышцы, кости размягчаются, а сердце и органы дыхания ослабевают.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а человеческий организм более приспособленным к условиям окружающей среды. При регулярных занятиях физическими упражнениями нормализуется артериальное давление. Доказано, что человек, выполняющий необходимый объём физической нагрузки лучше выглядит, более устойчив к стрессу и напряжению, здоровее психически, спит намного лучше, также у него куда меньше проблем со здоровьем [5].

О положительном воздействии физической культуры и спорта на здоровье человека говорят факты, которые доступны к пониманию каждого: - при постоянных занятиях физическими упражнениями осанка становится лучше, способствуя правильному расположению всех органов человека;

- при регулярной физической активности происходит укрепление дыхательной системы;
- физическая культура и спорт оказывают на сердце стимулирующее действие, сердце становится более выносливым, а значит снижается возможность

получения инфарктов и инсультов, особенно в пожилом возрасте;

- занятия спортом улучшают кровообращение, при этом мозг снабжается большим количеством кислорода, питательными веществами и микроэлементами, что увеличивает физическую и умственную работоспособность;

- регулярные занятия спортом помогают не только чувствовать себя лучше, но и выглядеть моложе, обеспечивая подтянутую красивую фигуру [2].

Физические упражнения и нервная система. Развитие основных физических качеств в процессе физической активности улучшают контроль движений, выполняемых центральной нервной системой. Благодаря этому, организм быстро реагирует на внутренние и внешние раздражители, поэтому движения тела становятся более совершенными. С помощью физических упражнений можно снять усталость и повысить работоспособность.

Физические упражнения и дыхательная система. При физической нагрузке дыхание становится более глубоким и более частым, в связи с увеличением потребления кислорода мышцами. Объём лёгочной вентиляции увеличивается, а чем больше воздуха проходит через лёгкие, тем больше кислорода получает организм [2]. При физических упражнениях активизируется функция дыхания, увеличивается поступление кислорода в организм. При вдохе легче доставлять кислород в легкие, а затем через кровь во все ткани организма, при выдохе удаляется в первую очередь углекислый газ, а также продукты обмена веществ. Дыхательные мышцы, определяющие качество вдоха, становятся сильнее, а реберные хрящи упругими. **Физические упражнения и сердечно-сосудистая система.** Человек, занимающийся спортом способен совершать тяжёлую мышечную работу в течение долгого времени, а также способен производить более интенсивные движения т.е. становится более выносливым, работоспособным. В первую очередь это связано с тем, что органы дыхания, кровообращения и выделения работают намного лучше. У людей систематически занимающихся физическими упражнениями, сердце куда

быстрее адаптируется к новым условиям труда и быстрее возвращается к нормальной деятельности, после тяжелой умственной и физической работы [4].

Физические упражнения и пищеварительная деятельность. От характера питания во многом зависит здоровье, высокая производительность труда, жизнедеятельность, спортивная дееспособность человека. Спорт и правильное питание – залог долгой и здоровой жизни. При правильном использовании физических упражнений, в частности, укрепление брюшных мышц, улучшается сокращение стенок желудка и кишечника, облегчается прохождение пищи и следовательно, улучшается пищеварительный процесс. Многие заболевания желудка и кишечника являются результатом недостатка движения. Такие заболевания могут стать редкостью, если тренировки будут частыми и правильно организованными. Регулярные занятия спортом положительно влияют на деятельность органов пищеварения и секреции. Улучшается перистальтика желудка и кишечника, улучшается их секреторная функция, увеличивается мышечная масса передней брюшной стенки, которая играет главную роль в работе кишечника [2]. Можно сделать вывод, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом влияют на все органы и системы человеческого организма, что предохраняет организм от нежелательных болезней, а также двигательная активность должна стать неотъемлемой частью жизни современного человека.

Использованные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/829/8841>.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура /Ю.И. Евсеев.-Изд. 9-е, стер.- Ростов н/Д: Феникс, 2014.-444, [1] с: ил.- (Высшее образование).
4. Ефимова Н.А., Пискун С.А, Новичихина Е.В. Повышение работоспособности студентов АГУ с вегето-сосудистой дистонией средствами физической культуры. // Международный студенческий научный вестник.–2015.–5 (часть 3).
5. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011– 344 с.