

УДК 796.011.1

Новак Иван Дмитриевич,

Студент

*1 курс, кафедра «Инфокоммуникационные технологии и системы
связи»*

Факультет «Оптических и квантовых коммуникаций»

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и
информатики*

Научный руководитель: Галкин Александр Алексеевич

Россия, г. Самара

СПОРТ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** Данная статья рассматривает последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности. Также в работе представлены конкретные виды спорта, которые идут на пользу человеческому здоровью, и основные механизмы влияния физической нагрузки на организм человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, нагрузка, влияние, польза, важность.*

***Abstract:** This article examines the consequences of a prolonged decrease in physical activity. The paper also presents specific sports that benefit human health, and the main mechanisms of the influence of physical activity on the human body.*

***Keywords:** physical culture, sports, load, influence, benefit, importance.*

Введение

В настоящее время с развитием технологий человеку не нужно много напрягаться что бы выполнить простые действия. Люди не ходят на работу или учебу, а добираются на машине. Люди чаще всего работают сидя за компьютером без всяких физических нагрузок. Следовательно, при снижении уровня активности человека в повседневной жизни организм становится менее ловким, и подвижным, а жизнедеятельность всех органов и систем – все более вялой. Для избежания этих последствий государство, а также другие организации используют различные методы по популяризации Физической культуры и спорта. Они стараются показать и рассказать какие последствия можно избежать с помощью небольших физических нагрузок.

Рассмотрим некоторые последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

Некоторые последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности:

- В мышечных клетках развиваются дегенеративно-дистрофические изменения (процессы вырождения вследствие нарушения обмена веществ), уменьшается мышечная масса. При этом между мышечными волокнами могут проявляться прослойки жировой ткани.

- Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Внешне снижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мышц.
- Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена веществ в клетках сердца. Уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечной мышцы, ухудшается состояние сосудов сердца. Эти изменения повышают риск развития сердечных патологий, в том числе инфарктов со смертельным исходом.
- Снижается сила дыхательных мышц и функционального состояния аппарата дыхания. В легких развиваются застойные явления, являющиеся предпосылкой для развития воспалительных заболеваний. В тяжелых случаях может развиваться легочная недостаточность, при этом даже незначительные мышечные усилия вызывают приступы сильной одышки.
- Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, в том числе в органах желудочно-кишечного тракта, что приводит к задержке пищи в желудке, к нарушению работы кишечника, усилению процессов гниения. Указанные изменения сопровождаются интоксикацией (отравлением) ядами гниения, запорами.
- Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости (например, почек).

И это только малая часть того, что происходит в реальности.

Виды спорта, полезные для здоровья:

Самыми полезными видами спорта можно назвать те, которые ставят своей целью общее укрепление и оздоровление организма и всех его систем, а не направлены на достижение различных рекордов и преодоление трудностей.

1. Плавание. На него должен обратить внимание каждый человек, так как это самый безопасный вид спорта. Полезное действие оказывается на разные системы:

- Сердечно-сосудистая
- Мышечная
- Иммунная
- Нервная
- Дыхательная

Если вы регулярно будете плавать, то вы сможете увеличить мощность своего сердца. Под этим понятием ученые подразумевают то, какой объем крови сердце может перекачать за 1 цикл. Для худощавых и полных людей этот спорт будет крайне полезен. Во время плавания прорабатываются все группы мышц. Поэтому регулярные занятия позволят вам получить идеальную пропорциональную фигуру. Положительное действие оказывается на состоянии ЦНС. Это благоприятствует созданию уравновешенного типа личности. Обычно, с плаванием появляются только положительные ассоциации. А они помогают формированию хорошего эмоционального фона. С его помощью можно навсегда избавиться от стресса, депрессии, бессонницы. Хочется так же отметить, что плавание укрепляет иммунную систему. Соответственно, человек будет реже заболеть и простужаться. При плавании состав крови кардинально изменяется, это подтвержденный факт. От этого сопротивляемость инфекции повышается во много раз.

2. Бег Если вы будете ежедневно бегать по 5-7 километров, то уже через пару месяцев нормализуется осанка. А также восстановится иммунная система, улучшится работка желудка. Бег вообще полезен для профилактики ССЗ, болезней дыхательной и эндокринной системы. У людей, которые предпочитают ежедневный бег медленно стареют мышцы, а также пропорционально развивается мускулатура.
3. Аэробика Многие люди не считают это спортом, но мы все-таки придерживаемся другой точки зрения. Ведь если делать упражнения изо дня в день, то нагрузка сопоставима с волейболом или плаванием. Главная польза для здоровья аэробики сосредоточена на том, что хорошо нагружается кардиореспираторная система, а это важно для укрепления иммунитета. Систематические нагрузки позволят вам значительно повысить тонус сердечной мышцы. А это отличная профилактика для многих болезней. Ведь кровь не будет застаиваться, кислород будет постоянно поступать во все органы и ткани. Врачи утверждают, что занятия аэробикой благоприятно сказываются на работе дыхательной системы. И поэтому продолжительность жизни всех клеток намного возрастает.

Теперь рассмотрим основные механизмы влияния физической нагрузки на организм человека:

- **Оптимизация работы центральной нервной системы.**

При выполнении разнообразных движений в головном мозге устанавливаются сложные взаимодействия между корой больших полушарий и подкорковыми центрами. В процессе выполнения движений корковые центры определяют и контролируют работу низших центров. Таким образом, двигательная активность крайне необходима для нормальной организации работы мозга, для формирования воли и интеллекта человека.

- **Совершенствование механизмов регуляции работы вегетативных систем.**

Физическая тренировка изменяет функциональное состояние не только различных органов, но и нервных центров. Скелетные мышцы при этом являются одновременно и рабочим органом и зоной рецепции (источником нервных импульсов от рецепторов). Возникающие в рецепторах мышцы импульсы регулируют не только ее собственную деятельность, но и работу внутренних органов.

- **Нормализация обмена веществ.**

В наши дни человечество столкнулось с такой проблемой как избыточное по калорийности питание. В сочетании с малоподвижным образом жизни переизбыток приводит к нарушению обмена веществ, прежде всего, к нарушению обмена жиров. Длительное выполнение физической работы низкой интенсивности способствует нормализации жирового и углеводного обмена.

- **Совершенствование работы сердечно-сосудистой системы.**

Изменения в центральном звене аппарата кровообращения заключаются в улучшении насосной функции сердца, особенно при выполнении физической работы, и экономии работы сердца в покое (уменьшении частоты сердечных сокращений в единицу времени — брадикардия). Считается, что снижение частоты сердечных сокращений в покое на 15 уд/мин понижает риск возникновения инфаркта миокарда на 60%. Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению количества функционирующих в тканях капилляров, что способствует доставке клеткам организма большего количества кислорода и питательных веществ, а также удалению от них продуктов обмена веществ. Отмечается увеличение общего объема циркулирующей по сосудам крови, увеличивается содержание гемоглобина, что приводит к повышению кислородной емкости крови.

- **Совершенствование работы дыхательной системы.**

Увеличиваются размеры и подвижность грудной клетки, повышается сила дыхательной мускулатуры, что приводит к увеличению жизненной емкости легких. В клетках, особенно в мышцах, увеличивается содержание миоглобина и гликогена, что повышает их работоспособность.

- **Совершенствование опорно-двигательного аппарата.**

Увеличивается механическая прочность костей. Происходит улучшение соединительных тканей. Увеличивается прочность связок и сухожилий. Еще более выраженные изменения происходят с мышцами. Меняются физико-химические свойства скелетных мышц: уменьшается количество воды, мышцы становятся плотнее, в них повышается содержание белковых и энергетических веществ.

Вывод

Спорт – отличный помощник в борьбе за прекрасную фигуру и отменное здоровье. А соблюдение нехитрых правил поможет в разы повысить эффективность занятий и сохранить хорошее самочувствие во время и после тренировки, даже в старости.

Умеренные нагрузки необходимы человеку. Чем они эффективнее, тем выше потенциал, на который способен организм.

Использованные источники:

1. Последствия недостаточной двигательной активности или гиподинамия как причина многих заболеваний [Электронный ресурс]. URL: <https://studfile.net/preview/8892257/page:2/> (дата обращения 17.08.2019).

2. Самые полезные для здоровья виды спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://ukrepit-immunitet.ru/zozh/samie-poleznie-vidy-sporta/> (дата обращения 2022).
3. Польза физической нагрузки для человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://fbuz24.ru/News/Get/9373> (дата обращения: 14.06.2023).