

УДК 796.011.1

*Зубова Александра Максимовна,*

*Студент*

*1 курс, кафедра «Инфокоммуникационные технологии*

*и системы связи»*

*Факультет «Оптических и квантовых коммуникаций»*

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и*

*информатики*

*Россия, г. Самара*

*Научный руководитель: Галкин Александр Алексеевич*

## **ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 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:**

1. В мышечных клетках развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, уменьшается мышечная масса. При этом между мышечными волокнами могут проявляться прослойки жировой ткани.
2. Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов.
3. 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.
4. 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.

5. 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.

6. Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления. Возрастает риск опущения органов брюшной полости (например, почек).

7. Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок. В состоянии покоя мелкие сосуды у малоподвижного человека находятся закрытыми почти все время, что ведет к уменьшению их числа. Уменьшение числа резервных сосудов снижает общие резервы организма. Плохое состояние сосудистых стенок способствует развитию варикозного расширения вен, атеросклерозов, гипертонической болезни и других патологий.

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. Помимо увеличения общей выносливости, занятия плаванием положительно влияют на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой

системы. Для нервных, подверженных стрессам людей оно и вовсе незаменимо: борется с усталостью и раздражительностью, нормализует общий эмоциональный фон и способствует повышению стрессоустойчивости.

2. Бег. Это вид физической нагрузки, который задействует все группы мышц. Бег трусцой является хорошей профилактикой гипертонической болезни, но может быть противопоказан людям, которые уже имеют проблемы с сердцем. В целом, бег мягко воздействует на организм, стимулирует кровоснабжение и активно используется в программах снижения веса.
3. Гимнастика. Сюда можно отнести не только собственно саму гимнастику во всех ее разновидностях, но и её направления. Данные виды физической нагрузки хороши тем, что в том или ином виде подходят практически всем без исключения: подобрать комплекс упражнений можно как для ребенка, так и для пожилого человека, при этом учитывая особенности каждой возрастной категории

### **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. Чедов К.В., Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни (Учебно-методическое пособие). [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf> (дата обращения: 14.06.2023).
2. Физическая активность и ее влияние на здоровье человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 14.06.2023).
3. Польза физической нагрузки для человека. [Электронный ресурс]. URL: <https://fbuz24.ru/News/Get/9373> (дата обращения: 14.06.2023).