

Столяров Д.В.,

студент

2 курс, факультет «Базовое телекоммуникационное образование»

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и

информатики

Россия, г. Самара

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** Статья посвящена влиянию физической культуры на организм человека, эта тема актуальна в наши дни. Действие неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, одним из лучших противодействий неблагоприятным факторам влияния окружающей среды являются регулярные занятия физической культурой.*

***Ключевые слова:** физическое здоровье, физическая культура, сохранение и укрепление здоровья, эффективное использование своего свободного времени, недостаток необходимых человеку энергозатрат.*

***Annotation:** The article is devoted to the influence of physical culture on the body, this topic is relevant today. The impact of harmful factors on human health is so great that the internal protective functions of the body itself are unable to cope with them. As it shows, one of the best counteraction to harmful factors of impact on the environment is regular physical education.*

***Key words:** physical health, preservation and strengthening of health, effective use of your free time, physical education.*

Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в нашей стране постоянно придавалось и придаётся большое значение развёртыванию массового физкультурного движения. Регулярные физические тренировки резко снижают заболеваемость населения, благотворно влияют на психику человека - на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств - настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию. Кроме того, занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны. Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечнососудистой) и организма

в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.

Ученые подсчитали, что еще в середине 19 столетия из всей энергии, производимой и потребляемой на земле, 96 процентов приходилось на мускульную силу человека, и домашних животных. В те времена лишь 4 процента энергии вырабатывали водяные колеса, ветряные мельницы и небольшое количество паровых машин.

В наше время, то есть немногим более столетия спустя, мускульной силой производится только 1 процент энергии. Существенно изменились условия жизни людей. Физический труд в ряде производств чуть ли не

полностью оказался вытесненным механизацией и автоматизацией. Раньше люди вынуждены были много ходить, переносить тяжести, достаточно трудиться в быту - колоть и пилить дрова, носить из колодца воду. Теперь к их услугам быстроходный и комфортабельный транспорт, изнеживающие жилищные условия - лифты, центральное отопление, горячее водоснабжение. Вот и получается, что миллионы людей сейчас испытывают «мышечный голод». В известной степени комфорт может лишить человека здоровья, если не включить в свою жизнь, в свой быт необходимую двигательную активность. С глубокой древности известно значение чистого воздуха и физических упражнений в борьбе за здоровье и долголетие. Отец медицины - древнегреческий ученый Гиппократ, проживший 104 года, проповедовал, что для продления жизни необходимы разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Известный греческий писатель и историк Плутарх называл движения «кладовой жизни», а философ Платон утверждал, что «гимнастика есть целительная часть медицины». Римский ученый Гален неоднократно напоминал: «тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». От греков и римлян высокая оценка значения физических упражнений для организма человека в основных чертах дошла до нашего времени.

Врачи и ученые всех стран и народов рассматривают дозированную физическую нагрузку и вообще движения в различных формах как действенное средство оздоровления организма, предупреждения многих заболеваний, продления жизни. Та самая автоматизация, которая намного облегчила физический труд, потребовала от современного человека огромного нервного напряжения. А известно, что хроническое умственное утомление, и особенно переутомление, при отсутствии физической активности прежде всего неблагоприятно воздействует на центральную нервную систему. Это в первую очередь характеризуется снижением возбудимости коры головного мозга. Малая подвижность приводит к тому, что поступление нервных

импульсов из мышц в мозг сокращается, а значит, нарушается нормальная деятельность важнейших органов и систем, нарушается и нормальный обмен веществ. Чрезмерная напряженная работа, выполняемая на фоне нервно-психического перенапряжения, и хроническое умственное переутомление без физической «разрядки» подрывают здоровье, вызывают наступление преждевременной старости, являются источником болезней, падения общей работоспособности.

Выдающийся врач и педагог, основатель дела физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт писал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности неизбежно окажет свое отрицательное влияние на человека: «такое нарушение гармонии в постройке и отправлениях организма не остается безнаказанным - оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике». И если в наш век атома и кибернетики умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним, это не значит, что пропорционально уменьшаются требования к физическому развитию. Как раз наоборот: напряженный умственный труд требует хорошей физической подготовки человека. Ведь занятия физкультурой и спортом укрепляют не только мышцы, но и нервы, стимулируют мысль, благодаря улучшению кровоснабжения мозга обеспечивают более надежную его работу. Человек, поставивший перед собой цель добиться успеха в науке, осуществит свою мечту скорее, если будет регулярно заниматься физическими упражнениями, удачно соединит «голову с руками». Физические упражнения двояко влияют на психические функции. С одной стороны, они способствуют их развитию, а с другой - обеспечивают устойчивость умственной работоспособности.

Разнообразное воздействие физкультуры и спорта на организм человека создало им справедливую славу могучих и часто единственных мероприятий,

побеждающих преждевременную старость и болезни. Недаром ученые и врачи древности говорили, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но никакое лекарство в мире не заменит физических упражнений. Они как бы регулируют управление всеми жизненными процессами. Например, если у человека повышено артериальное давление, то с помощью специально подобранных упражнений его можно понизить, а пониженное, наоборот, повысить. Любопытно, что даже уровень холестерина в крови при систематических занятиях физкультурой, как правило, значительно снижается. И, наконец, сердце человека, любящего физкультуру и спорт, не похоже на сердце того, кто ведет малоподвижный образ жизни. Оно обладает более мощными и толстыми стенками, а главное, систематические занятия уменьшают частоту сердцебиений, соответственно увеличивая период отдыха. Благодаря этому сердце устает меньше, что опять-таки благотворно сказывается на общем кровоснабжении организма.

Конечно, постоянные тренировки развивают мышцы, формируют красивое тело. Но не только поэтому миллионы людей занимаются спортом. Спорт помогает закалить волю, выработать упорство в достижении поставленной цели, выявить, а затем и преодолеть слабые стороны организма и характера, стать для самого себя воспитателем.

Список литературы:

1. Бачинин В.А. «Лечебная физическая культура». М.: «Дрофа», 2005, - 171 с.
2. Большаков А.А. «Актуальные проблемы физкультуры». М.: «Знание», 2007, - 295 с.