

**Автор:**

**Бузилов Сергей Андреевич**

ученик 11 «П» класса

**Научный руководитель:**

**Подгорнова Галина Николаевна**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №7 им. О. Беспалова» г. Чебоксары

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация:** в данной статье рассмотрено влияние физических нагрузок на различные системы организма. Отмечена необходимость индивидуального подхода к тренировкам. Представлены основные рекомендации по проведению занятий физкультурой для укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** физкультура, здоровье, организм, нагрузки, мышцы.

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.

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.

Здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека и всего общества в целом, а физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики многих заболеваний человека и оказывает огромное влияние на становление личности. Оно помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Здоровье помогает нам переносить значительные нагрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на различные системы организма человека:

*Опорно-двигательный аппарат.* Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

*Прочность и развитие нервной системы.* Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

*Работа органов дыхания.* Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

*Сердечно-сосудистая система.* Сердце тренирующегося человека более чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность. Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок. Риск инфаркта значительно ниже. Повышается эластичность сосудов.

*Иммунитет и улучшение состава крови.* Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

*Отношение к жизни.* Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. У большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии, т.е. значительного снижения двигательной активности человека, приводящее к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения. Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организмов в целом с внешней средой.

Сознательное занятие физической культуры с раннего возраста и на протяжении всей жизни имеет большее значение для нормального функционирования всех систем организма. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показателей биологического возраста организма и его жизнеспособности. Недаром ученые и врачи древности говорили, что физические упражнения могут заменить множество лекарств, но никакое лекарство в мире не заменит физических упражнений. Постоянные тренировки помогают закалить волю, выработать упорство в достижении поставленной цели, выявить, а затем и преодолеть слабые стороны организма и характера, стать для самого себя воспитателем.

Чтобы сделать физкультуру еще более полезной для нас, нужно заниматься либо на улице, либо в очень хорошо проветренном помещении. Вообще, всякое движение на улице является чрезвычайно полезным. Мало того, что тренируются

мышцы, еще и ткани организма и мозг насыщаются кислородом, снимается напряжение, успокаиваются возбужденные нервные центры, нормализуется дыхание.

Но занятия физкультурой для укрепления здоровья должны быть умеренными, только тогда они идут на пользу. Спортивные занятия сверх меры приводят к негативным последствиям: ускоряется процесс старения, развивается склонность к остеопорозу, снижается мышечный тонус, усиливается астма и артрит, может возникнуть аритмия и другие недуги сердца. Когда мы даем слишком много нагрузки нашему телу, в организме вырабатывается больше свободных радикалов, ослабевают мышцы, страдает костная система, изменяются метаболические реакции. А если усиленные спортивные занятия приходится на жаркое время года, то в дополнение к перечисленному перенапряжение может привести и к обезвоживанию организма. Поэтому никогда не нужно терять чувства меры.

Я решил провести опрос в своем классе о влиянии физкультуры на здоровье и жизнь человека.

В нашем классе учатся 27 человек, 15 из которых занимаются различными видами спорта. Все, кто занимается спортом, отметили положительное влияние на состояние здоровья. Снижается риск простудных заболеваний, развивается выносливость, ответственность, что в свою очередь закаляет характер и помогает человеку добиться хороших результатов и в учебе.

### ***Список литературы***

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина. – СПб.: Питер-М, 2005. – 388 с.
2. Драч Г.В. Эффективность физических упражнений / Г.В. Драч. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 128 с.
3. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений / С.М. Любинская. – М.: Глобус, 2004. – 486 с.

4. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры / З.Л. Васильева. – М.: Просвещение, 2005. – 154 с.
5. Каган М.С. Влияние физкультуры на возраст человека / М.С. Каган. – СПб.: Петрополис, 2005. – 104 с.