Бельтриков Андрей Алексеевич

студент

Научный руководитель

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматривается влиянии физической культуры и спорта на здоровье человека, в ней раскрывается тема пользы здорового образа жизни в целом. Указывается, как физическая культура влияет на многие аспекты жизни человека и его жизнедеятельность, раскрывается немаловажное значение на внутренние органы человека, его сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Здоровье и физическая культура имеет предназначением развитие и укрепление организма, его защитных функций. Занимаясь спортом, человек способен противостоять многим негативным факторам. Упражнения и тренировки неразрывно связаны с организацией правильного питания. В результате иммунитет укрепляется, как и сопротивляемость организма.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют не только здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений. Вот почему так важно развиваться гармонично, развивать не только физическое состояние тела, но и состояние духа, а именно волю, нравственность, интеллект, эстетичность и т. д.

Спорт придает людям уверенность в себе и своих силах. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои

возможности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. С учетом этого у человека складывается определенная самооценка. Повышение уровня самооценки влияет на волевые стремления и построение цели, плодотворность и качество человеческой деятельности.

Благодаря спортивной деятельности, в процессе творческого поиска, овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Всё это откладывается у человека в голове и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в жизненных ситуациях.

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 [3, с. 32]

Тренированный человек становится более выносливым, он может совершать тяжёлую мышечную работу в течение длительного времени, а также производить боле интенсивные движения. Это неразрывно связано с тем, что его органы кровообращения, дыхания и выделения работают намного лучше. У тренированных людей сердце быстрее приспосабливается к новым условиям работы, быстрее возвращается к нормальной деятельности. Нужно сказать, что также значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферического кровообращения, повышается коэффициент полезного действия [2, с. 687]

У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, повышается коэффициент полезного действия, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках, вплоть до максимальной (это состояние называется тренировочной брадикардией), повышается систолический, или ударный, объем крови. Благодаря увеличению

² https://interactive-plus.ru

ударного объема крови сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче, чем нетренированного, справляется с возрастающими физическими нагрузками, полностью обеспечивая кровью все мышцы тела, принимающие участие в нагрузке с большим напряжением.

Давно установлено, что люди, занимающиеся систематическим физическим трудом и физкультурой, имеют более широкие сосуды сердца. Самое важное, благодаря экономной работе сердца тренированные люди на одну и ту же работу затрачивают меньше крови, чем нетренированные. Параметры сердечно-сосудистой системы человека, любящего физические нагрузки, указывают на экономную ее работу и адекватное перераспределение крови по организму.

Немаловажным плюсом здорового образа жизни является укрепление опорно-двигательного аппарата. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей, содержание в них энергетических веществ увеличивается. Также при постоянной физической активности не только улучшается кислородное питание мышц, но и образуются новые кровеносные сосуды. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения [1, с. 356]

При правильной методике физических упражнений и занятий спортом, в частности при укреплении мышц живота, сокращение стенок желудка и кишок усиливается, облегчается прохождение пищи по пищеварительному тракту, в результате улучшается процесс пищеварения. Многие желудочные и кишечные заболевания являются следствием недостаточного движения. При частых и правильно организованных тренировках подобные заболевания становятся редкими.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения. Улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника. Более совершенными становятся функции органов выделения, а также желез внутренней секреции.

При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Также при некоторых заболеваниях дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Физические упражнения стимулируют защитные силы организма, повышают общий тонус.

Таким образом, физическая активность улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет его, увеличивает сопротивляемость болезням современности, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Иными словами, физические упражнения имеют значительное воздействие на организм человека.

Список литературы

- 1. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг // Молодой ученый. 2017. №50 (184). С. 356–357.
- 2. Щербатенко М.В. Спорт для здоровья / М.В. Щербатенко // Молодой ученый. -2017. №15 (149). С. 686–688.
- 3. Шутьева Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. №4. С. 31–33.
- 4. Влияние физических упражнений на человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.trygym.ru/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenij-na-cheloveka (дата обращения: 09.03.2021).