(cc) BY

Нариманян Армен Гагикович
студент
Шевцова Ирина Ивановна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Аннотация*: в статье раскрывается роль физической культуры в формировании здоровья. Указывается, как физическая культура влияет на многие аспекты жизни человека и его жизнедеятельность, раскрыто немаловажное значение на внутренние органы человека, сердечно-сосудистую систему и многое другое.*

Ключевые слова*: влияние, здоровье, роль, спорт, укрепление, физическая культура, эффект.*

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Одной из важных средств укрепления здоровья человека является физическая культура и спорт. Под физической культурой понимают ту сферу социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, на развитие во время осознанных двигательных усилий психофизических способностей человека [1].

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект на организм человека, активизирует физиологические процессы и способствует обеспечению восстановления нарушенных функций у человека.

Нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

падение уровня человеческой трудоспособности к умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями.

Поэтому физическая культура, первостепенная задача которой заключается в сохранении и укреплении здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Роль физической культуры в сохранении здоровья исследована по отношению к всем органам и функциям. Рассмотрим конкретно их зависимость от занятий физической культуры, ее положительного влияния.

Регулярные физические нагрузки, спортивные тренировки оказывают положительное действие на все отделы нервной системы. В результате тренировок восстанавливается уравновешивание процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга, увеличивается ее приспособляемость к новым нагрузкам и изменениям окружающей среды.

Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию [2, с. 356].

Опорно-двигательный аппарат укрепляется систематическими тренировками. Приносят наибольшую пользу пробежки, плаванье, занятия в спортивном зале. Кости приобретают стойкость к нагрузкам. Уменьшается риск заболеваний: остеохондроза; остеопороза; артроза; атеросклероза.

Условно-рефлекторные связи, образующиеся во время спортивных тренировок, влияют не только на работу мышц. В выполнении любого движения помимо мышц принимают участие многие другие органы, в том числе сердце, сосуды, легкие.

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему обусловлено, с одной стороны, тренировкой и укреплением сердечной мышцы, а с

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

другой – нормализацией сложного механизма регуляции деятельности данного органа и всей системы кровообращения, вследствие чего [3, с. 267]:

– активизируются центры, управляющие функционированием скелетной мышечной системы;

– улучшаются взаимосвязи между сократительными процессами в мышце и метаболизмом;

– повышается противосвертываемость крови, которая снижает риск образования тромбов;

– улучшается циркуляция кровотока в средние и мелкие сосуды, которая важна при сердечной недостаточности;

– увеличивается эффективность работы сердечной мышцы.

Сердечно-сосудистая система взаимодействует очень тесно с дыхательной системой.

Влияние физической культуры на дыхательную систему человека характеризуется следующими проявлениями [1]:

– повышением эластичности межреберных хрящей, вследствие чего увеличивается подвижность диафрагмы;

– укреплением дыхательных мышц;

– повышением жизненной емкости легких;

– улучшением легочной вентиляции;

– экономией внешнего дыхания;

– улучшением процесса газообмена в легких.

Влияние физической культуры на метаболизм доказано наукой. У человека, который систематически тренируется, содержание сахара и иных веществ в крови регулируется. Развивая группы мышц в комплексе, человек усиливает обменные процессы. Поглощение кислорода происходит более интенсивно, как и снабжение им тканей [3, с. 268].

Таким образом, повышение результативности работы нервных процессов, улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, налаживание работы органов пищеварения, улучшение обеспечения всех тканей организма

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

веществами, регулирующих, активизирующих процессы обмена, защитные силы организма, закаливание организма, увеличение сопротивляемости болезням, т.е. укрепление здоровья в целом – это все оздоровительно-профилактическое воздействие физической культуры на организм человека.

В России в настоящее время формируется активный интерес к здоровому образу жизни и спорту, возникает социальный феномен, который выражается в экономической заинтересованности общества в сохранении здоровья каждого индивида, как основы своего благополучия. Но число людей, пренебрегающих спортивными занятиями все еще велико, невзирая на подобные меры популяризации.

Физическая активность и здоровье – важные сферы жизни, каждая из которых зачастую невозможна без другой. Регулярное применение физических упражнений повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, активизируют работоспособность внутренних органов и предупреждает преждевременное старение. Благоприятное влияние спорта на человека не имеет границ. Поэтому даже небольшая активность лучше, чем малоподвижный образ жизни.

Главное при занятиях спортом – соблюдение чувства меры, чтобы не быть подверженным перегрузкам. Нужно иметь в виду фактор травматизма, который может при этом иметь место. Важно ни в коем случае не пренебрегать безопасностью при тренировках.

Список литературы

1. Галлямова Ч.А. Здоровье и физическая культура // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: Электр. сб. ст. по мат. XVIXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. – №9–10 (16) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/9–10(16).pdf (дата обращения: 20.11.2018).

2. Кичигин А.С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А.С. Кичигин, Ю.Ю. Гилленберг // Молодой ученый. – 2017. – №50. – С. 356–357.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Мирахмедов Ф.Т. Двигательная активность и здоровье / Ф.Т. Мирхмедов, Г.О. Абдураимова // Молодой ученый. – 2017. – №2. – С. 266–269.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)