

УДК 796

Герасимов С. В.

Студент

Волкова Е. А.

Старший преподаватель

Стерлитамакский филиал Уфимского

университета науки и технологий

Российская Федерация, г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы оздоровительной физической культуры. Исследования показали значительное влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Ключевые слова: физическая культура, влияние физкультуры, спорт, здоровье, человек.

Gerasimov S.V.

Student

Volkova E. A.

Senior Lecturer

Sterlitamak branch of Ufa University

of Science and Technology Russian

Federation, Sterlitamak

INFLUENCE OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE ON THE HUMAN BODY

Annotation: the article deals with the issues of health-improving physical culture. Studies have shown a significant impact of health-improving physical culture on the human body.

Keywords: physical culture, influence of physical culture, sport, health, human.

Физическая культура — область социальной деятельности, нацеленная в поддержку и улучшение самочувствия, формирование психофизических возможностей человека в ходе сознательной двигательной деятельности; часть культуры, представляющая собой комплекс ценностей и познаний, формируемых и применяемых окружением в целях физиологического и умственного формирования возможностей человека, улучшения его двигательной активности и развития здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического формирования.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с высокой физической энергией, укреплением опорно-двигательного аппарата и активацией обмена веществ. Научная теория Р. Могендовича, касающаяся двигательно-висцеральных рефлексов, выявила взаимосвязь между опорно-двигательным аппаратом, скелетной мускулатурой и работой вегетативных органов.

В следствии малой двигательной активности организма человека останавливаются нервно-рефлекторные взаимосвязи, заложенные природой и созданные при тяжелой физической работе, что приводит к плохой работе сердечно-сосудистой системы и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Для нормальной работы организма и сохранения хорошего самочувствия требуется определенное количество двигательной активности. В данной взаимосвязи появляется проблема о так называемой привычной двигательной активности, т.е. исполняемой в ходе ежедневной профессиональной деятельности и дома. Наиболее подходящее количество произведенной мышечной работы равно количеству затраченной энергии. Минимум это количество суточного потребления энергии, необходимое для нормального функционирования организма 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Среди них мышечная деятельность должна потреблять не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные расход

энергии обеспечивает поддержание жизнедеятельности организма в покое, в нормальном состоянии деятельность основного энергетического обмена. Интенсивность жизнедеятельности в обстоятельствах нынешней работы не превышает 2-3 ккал/мин, что в три раза ниже пороговое значение, обеспечивающее оздоровительный и профилактический эффект (7,5 ккал/мин). В связи с этим чтобы компенсировать недостаток энергозатрат при работе современного человека, необходимо выполнять физические упражнения с энергозатратами не менее 350-500 ккал в сутки или 3000 ккал в неделю. [1]

Скелетные мышцы, составляющие в среднем 40% массы тела (у мужчин), нацелены на тяжелую физическую работу. Мышцы человека - это сильный генератор энергии. Они производят значительные нервные импульсы для оптимального обслуживания центральной нервной системы, облегчает движение венозной крови по венам к сердцу, создают напряжение, необходимое для нормальной работы двигательного аппарата.

В соответствии с «энергетическим законом скелетных мышц» И. А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем интенсивнее двигательная активность в пределах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа и повышается энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизнь.

Физические упражнения имеют общие и специфические эффекты, а также косвенный результат в факторах рисков различных заболеваний. Наиболее распространенным эффектом физических упражнений является расход энергии, непосредственно пропорциональный продолжительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать недостаток энергии. Кроме того, немаловажно повысить сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды: стрессовых ситуаций, перепадов температур, радиации, травм, гипоксии. [3]

В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения "пика" спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту - угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. [4]

Увеличение продолжительности фазы диастолы (релаксации) обеспечивает более лучший кровоток и улучшение обеспечения кислородом сердечной мышцы. Наиболее заметный прирост резервной мощности системы кровообращения при интенсивной мышечной деятельности: увеличение максимальной частоты частота сердечных сокращений, систолический и минутный объем крови, артерио-венозной разницы кислорода, снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОППС), что облегчает механическую работу сердца и повышает его работоспособность. [2]

Физическая культура – главное средство отсрочить старческое ухудшение физических свойств и снижение общих и сердечно-сосудистых адаптационных возможностей организма.

С возрастом способность сердца к нагрузкам значительно снижается, что проявляется в возрастном снижении максимальной частоты сердечных сокращений. Ухудшается состояние опорно-двигательного аппарата. [5]

Оздоровительная физическая культура значительно приостанавливает возрастные изменения различных функций. В любом возрасте упражнения могут увеличить аэробные возможности и уровень выносливости - индикаторы биологического возраста и жизнеспособности организма. Кроме того, регулярные физические упражнения могут значительно замедлить развитие дегенеративных изменений в различных органах и системах.

Библиографический список:

1. Белорусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – С. 128
2. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Спб.: Нева, 2003. – С. 226.
3. Ращупкин Г.В. Физическая культура. – Спб.: Нева, 2004. – С. 163
4. Физическая культуры./Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: ОМЕГА-Л, 2004. – С. 191
5. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. Рубцовск, 2014. 661 с.