

Ахтарьянов А. Р., студент 4 курса, юридического факультета

Стерлитамакского Филиала

Башкирского Государственного Университета

Ермолаев А. П., научный руководитель,

старший преподаватель Стерлитамакского Филиала

Башкирского Государственного Университета

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Статья посвящена вопросам оздоровительной физической культуры. Определено влияние оздоровительной физической культуры на человеческий организм.

Ключевые слова: физическая культура, влияние, эффект, здоровье, двигательная активность.

Abstract: the Article is devoted to the issues of health-improving physical culture. The influence of health-improving physical culture on the human body is determined.

Key words: physical culture, influence, effect, health, motor activity.

Физическая культура – часть культуры, которая представляет собой совокупность знаний и ценностей, создаваемых и в дальнейшем используемых социумом в целях интеллектуального и физического развития способностей человека, социальной адаптации путем физического воспитания, физического развития и физической подготовки, а также совершенствования двигательной активности человека. Также, физическая культура - это сфера общественной деятельности, которая направлена на укрепление и сохранения здоровья в

процессе осознанной двигательной активности психофизических способностей человека.

Профилактический и оздоровительный эффект массовой физической культуры тесно связан с повышенной физической активностью, активизацией обмена веществ, усилением функций опорно-двигательного аппарата [1, с. 25].

В результате недостаточной двигательной активности в человеческом организме нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые заложены природой и закреплены в процессе тяжелого физического труда, что, в свою очередь, приводит к нарушению обмена веществ, расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, развитию дегенеративных заболеваний. Для стабильного функционирования организма человека и сохранения здоровья необходима установленная «доза» двигательной активности. Вследствие этого, можно задаться вопросом о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, которая выполняется в процессе повседневного профессионального труда в быту. Наиболее оптимальным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальный суточный показатель энергозатрат, который необходим для нормального функционирования человеческого организма, составляет 12-15 МДж, что приравнивается к 2880-3840 ккал.

Для восстановления недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку на сегодняшний день необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки.

В среднем мужском теле, скелетные мышцы составляют 40% массы тела, которые запрограммированы генетически природой на тяжелую физическую работу. Мышцы – являются мощным генератором энергии для человеческого организма. Они направляют сильный поток нервных импульсов для поддержания наиболее оптимального уровня функционирования нервной системы, создают необходимые условия для нормального функционирования двигательного аппарата и облегчают движение венозной крови по сосудам к

сердцу. Опираясь на «энергетическое правило скелетных мышц» российского физиолога И. А. Варшавского, можно сделать вывод о том, что функциональное состояние всех органов и систем и энергетический потенциал организма зависит от характера деятельности скелетных мышц. Чем прогрессивнее двигательная активность в границах оптимальной зоны, тем более увеличивается энергетический потенциал, продолжительность жизни, функциональные ресурсы в целом и реализуется генетическая программа [2, с. 101].

Выделяют специальный и общий эффект физических упражнений, а также их опосредованное влияние на факторы риска. Общий эффект заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном интенсивности и длительности, что позволяет восполнить дефицит энергозатрат. Большую роль играет также повышение устойчивости организма к воздействию со стороны факторов внешней среды: высоких и низких температур, стрессовых ситуаций, травм, радиации, гипоксии.

В зависимости от структуры движений все виды оздоровительной физической культуры делятся на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К этой группе относятся ходьба, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде, бег и гребля. А в ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства [3, с. 191].

Повышение продолжительности фазы расслабления (диастолы) обеспечивает лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом, а также большой кровоток. Хорошо выражено увеличение резервных возможностей аппарата кровообращения при напряжении мышц: повышение минутного и систолического объема крови, максимальной частоты сердечных сокращений, артериовенозной разницы по кислороду, уменьшение общего периферического

сосудистого сопротивления, что позволяет облегчить механическую работу сердца и повысить его производительность [4, с. 203].

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой в значительной степени способны приостановить возрастные изменения различных функций. Несмотря на возраст, с помощью тренировки можно увеличить уровень выносливости и аэробные возможности – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, регулярная физическая тренировка позволяет в большей степени приостановить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Костно-мышечная система в этом отношении не является исключением. Занятие физической культурой положительно влияет на большую часть звеньев двигательного аппарата и препятствует усложнению дегенеративных изменений, которые связаны с гиподинамией и возрастом.

Повышается содержание кальция в организме и минерализация костной ткани, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к межпозвоночным дискам и суставным хрящам, что является лучшим средством профилактики остеохондроза и артроза. Все эти данные свидетельствуют о заметном положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Библиографический список:

1. Данько. Ю. М. «Здоровое тело». М.: Спутник +. 2014. 512 с.
2. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. Рубцовск, 2014. 661 с.
3. Кофман Л. Б. Физическая культура / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: ОМЕГА-Л. 2009. 721 с.
4. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск: НИПКИПРОю 2007. 317 с.