

Шафеев А. А., *Студент юридического факультета СФ БашГУ*

Россия, г. Стерлитамак

Шамсутдинов Ш. А., *доцент, кандидат педагогических наук, СФ БашГУ*

Россия, г. Стерлитамак

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: представленная статья посвящена исследованию оздоровительной физической культуры. Рассматривается влияние лечебной физической культуры на организм человека и на отдельные его элементы. Изучается эффект физических упражнений на сердечно-сосудистую систему, на дыхательный аппарат человека, на мускулатуру человека.

Ключевые слова: физическая культура, лечебная физическая культура, управления, нагрузки, организм человека, влияние физических нагрузок.

Abstract: the presented article is devoted to the study of physical culture of recuperation. The influence of medical physical culture on human organism and its separate elements. Examines the effect of exercise on the cardiovascular system, respiratory apparatus, human muscles.

Keywords: physical education, therapeutic physical training, management, load, the human body, the influence of physical exertion.

Для нормального функционирования организма любого человека и сбережения здоровья требуется соответствующий объем двигательной активности, в связи с чем образуется вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, которая выполняется при осуществлении повседневного профессионального труда и в быту. Самым оптимальным выражением количества произведенной мышечной работы

выступает величина энергозатрат. Минимальная величина данного показателя, которые необходимы для нормального функционирования организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возрастного ценза, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал [4, с. 674].

Наименьшее количество физических нагрузок, наибольшее распространение интеллектуальной деятельности человека, сопровождаемая напряжением сенсорного аппарата, сосредоточением внимания, памяти, активизацией процессов мышления, характеризуются гипокинезией, т. е. существенным снижением двигательной активности человека.

Магистральным средством физической культуры выступают физические упражнения – естественные и соответствующим образом разработанные движения.

Рассмотрим основные функциональные изменения, происходящие в организме при выполнении физических упражнений.

Рост физической нагрузки сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: уменьшения массы тела и жировой массы, падение холестерина и триглицеридов в крови человека, понижение артериального давления (АД) и чистоты сердечных сокращений. Помимо этого, постоянная физическая тренировка дает возможность в большей степени замедлить развитие возрастных инволюционных трансформаций физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза).

Рассмотрим для начала влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека. Подобного рода физические нагрузки могут быть полезны, когда они применяются умеренно. Под действием соответствующих физических упражнений в разумных пределах наблюдается: улучшение способности миокарда сокращаться; усиление кровообращения (как центрального, так и периферического); понижение частоты сердечных сокращений; увеличение систолического объема крови (иными словами органы

человеческого организма наилучшим образом снабжаются кислородом и питательными веществами).

В профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы одно из значимых мест отводится занятиям лечебной физической культурой (ЛФК). В результате таких занятий при заболеваниях сердца и сосудов осуществляется существенное укрепление сердечной мышцы, усиление ее сократительной способности, улучшение кровообращения, в том числе и периферического. Лечебная физическая культура при болезнях сосудов и сердца способствуют хорошему кровотоку, посредством которого происходит механический массаж стенок сосудов, что в свою очередь повышает их эластичность.

Мышечная активность вызывает учащение сердцебиения. При напряженной мышечной работе ЧСС может достигать 180-215 уд/мин. Увеличение ЧСС имеет прямо пропорциональную зависимость от мощности мышечной работы. Чем больше мощность работы, тем выше показатели ЧСС. Однако, при одинаковой мощности мышечной работы ЧСС у наименее подготовленных людей значительно выше. В общем, у тренированного лица ЧСС ниже нормы и в среднем составляет около 50, а у ведущих сидячий образ жизни она может достигать в покое 100 ударов [3, с. 45].

Помимо этого, физические нагрузки оказывают положительное влияние на артериальное давление. Физические упражнения при гипертонии считаются необходимыми.

Занятия физическими упражнениями благотворно влияют на сосуды человека. Когда эластичность сосудов слабая, человек начинает чувствовать себя неудовлетворительно, поскольку кровь перестает в необходимом количестве снабжать внутренние органы. В результате образуется вегетососудистая дистония, кислородное голодание, проблемы с мозговым кровообращением, затруднение дыхание и т.д.

Физические упражнения в целом благотворно влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые в результате таких упражнений значительно укрепляются, увеличивается объем и эластичность мышц, скорость их

сокращения. Интенсивная мышечная активность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и прочие органы организма.

Большое влияние физические упражнения оказывают на дыхательную систему организма. В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения [1, с. 287; 2].

Общетонизирующие упражнения, которые способствуют улучшению функции всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата применяется комплекс упражнений умеренной и большой интенсивности. Специальные физические упражнения способны укрепить дыхательную мускулатуру, способствуют увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, улучшают механизм дыхания и координации дыхания и движений.

Таким образом, систематические занятия физкультурой приводят к адаптации организма человека к осуществляемой физической работе. В основании приспособления организма находятся изменения мышечных тканей и различных органов посредством тренировок. В целом физическая культура способствует укреплению человеческого организма, улучшению самочувствия человека и его работоспособности.

Библиографический список:

1. Бирагов В. С., Доева А. Е. Современные методы лечебной физической культуры при заболеваниях дыхательной системы // Вестник университета. 2015. № 7. С. 287-290.

2. Данилкина Ю. А., Москаленко И. С., Шульгов Ю.И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. 2015. № 26. С. 10 - 16.

3. Партас И. Г., Терещенко И. В. Оздоровительная физическая культура при нарушении осанки у детей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 29. С. 45 - 50.

4. Русакова Н. Г. Взаимодействие физической культуры и спортивной медицины // Молодой ученый. 2017. №15. С. 674-677.