

Шагиева Л.И., Салеев Э.Р. Влияние физической культуры на организм человека // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 208-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796

Шагиева Лиана Иршатовна

Студентка 3 курса юридического факультета СФ БашГУ
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан
e-mail: shagieva.liana@yandex.ru

Салеев Эльдар Рафаэлевич

к.б.н., доцент кафедры физвоспитания СФ БашГУ
г. Стерлитамак, Республика Башкортостан
e-mail: saleev-eldar@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: В данной статье подробно рассмотрены положительные воздействия физической культуры на здоровье человека.

Ключевые слова: физическая культура, организм человека, здоровый образ жизни.

Shagieva Liana Irshatovna

student 3 courses of law department of the Federation Council BASHGU
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan

Saleev Eldar Rafaelevich

to. б. N, associate professor of a physical education of the Federation
Council BASHGU

IMPACT OF PHYSICAL TRAINING ON HUMAN BODY

Abstract: This article describes in detail the positive effects of physical culture on human health.

Keywords: physical culture, human body, healthy lifestyle.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физкультурой.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

Рассмотрим положительное влияние физической культуры на организм человека.

Влияние на опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц

кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие. [3]

Влияние на нервную систему. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Влияние на работу органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Влияние на иммунитет и улучшение состава крови. Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов. [1]

Влияние на отношение к жизни. Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Влияние на сердечно-сосудистую систему. Одним из самых опасных и частых заболеваний в наше время являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, важно адаптировать жизненно важные органы к окружающей среде посредством физических упражнений.

Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем:

- Сердце тренирующегося человека более чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность.
- Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок.
- Риск инфаркта значительно ниже.
- Эластичность сосудов. [4]

Влияние физических нагрузок на пищеварение. Физические нагрузки и регулярные тренировки стимулируют пищеварительные процессы, вызывают большую потребность организма в питательных веществах.

Но если принимать пищу перед физическими нагрузками, то это будет наоборот тормозить пищеварительную систему. Процессы затормаживаются, потому что с напряженными нагрузками происходит перераспределение крови. Пищеварительные соки и ферменты выделяются медленнее из-за недостатка крови в пищеварительных железах.

Если приступить к тренировке сразу после приема пищи, мышечная работа станет затормаживать пищеварительную систему, но та пища, которая все-таки переварится, отрицательно повлияет на результат физических нагрузок. Поэтому, после приема пищи, перед занятием спортом, нужно сделать перерыв как минимум два часа. Также в пище должны присутствовать углеводы, они способны быстро усваиваться и перевариваться, перед физической активностью нельзя пить таблетки. В большинстве случаев пища будет просто находиться в желудке без движения, пока проходит тренировка, этого допускать нельзя. [2]

Таким образом, можно смело утверждать, что полноценно жить без физических нагрузок нельзя. Занятия спортом не только подтянут вашу фигуру и помогут снизить вес, но еще и помогут избавиться от проблем со здоровьем.

Пользу от занятий спортом можно перечислять бесконечно:

- улучшение настроения;
- красивое тело;
- здоровая сердечно-сосудистая система;
- улучшение работы мозга;
- и многое другое.

Все это можно получить, уделяя тренировкам даже по 20-40 минут в день. При этом не стоит забывать о правильном питании. Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список использованной литературы:

1. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.
2. Толкачев Б.С. Физическая культура и спорт. М.: «Мир», 2007, - 355с.
3. Стрельникова Е.Н. Влияние физической культуры на организм человека. М.: «Айрис-Пресс», 2004, - 272с.
4. Руткевич А.М. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры. М.: «Центр», 2004, - 183с.

Дата поступления в редакцию: 07.06.2018 г.

Опубликовано: 12.06.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Шагиева Л.И., Салеев Э.Р., 2018