

Волкова Е.А.
старший преподаватель
ФГБОУ Стерлитамакский филиал БашГУ
Россия, Стерлитамак

Зайчикова А.А.
студент
ФГБОУ Стерлитамакский филиал БашГУ
Россия, Стерлитамак

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: *в данной статье анализируются виды физических нагрузок, а также конкретно рассматриваются некоторые из них. Изучается наиболее характерное влияние физических упражнений, а также, в целом, нагрузок на организм человека.*

Ключевые слова: *физкультура, организм, человек, аэробные нагрузки, мышечный корсет.*

Volkova E.A.
senior lecturer
FSBEI Sterlitamak branch of BASHGU
Russia, Sterlitamak

Zaichikova A. A.
student
FSBEI Sterlitamak branch of BASHGU
Russia, Sterlitamak

Abstract: *this article analyzes the types of physical activity, as well as specifically discusses some of them. The most characteristic effect of physical exercises, as well as, in general, loads on the human body, is studied.*

Key words: *physical education, organism, human, aerobic exercise, muscular corset.*

Необходимо сразу отметить, что организм человека формируется и развивается под непосредственным влиянием физического труда. Ещё издревле, физические нагрузки способствовали адаптации организма человека к окружающему миру.

Также, не стоит забывать об актуальности данной темы, которая заключается в том, что на сегодняшний день, в век информатизации и компьютеризации, человек стремительно теряет свою физическую активность, предпочитая больше пассивный образ жизни. Забывая, что физические нагрузки оказывают исключительно положительное влияние на организм человека.

В связи с этим, у многих встает, казалось бы, риторический вопрос: чем необходимы физические нагрузки современному человеку? Учеными давно доказано, что находясь долгое время без физических нагрузок, человек ощущает слабость, организм начинает истощаться, а органы становятся изношенными нетрудоспособными. Рассматривая конкретнее данный вопрос, приведем в пример космонавтов. Находясь долгое время без движения в космическом пространстве, космонавты продолжительное время не могут ходить и двигаться. Это связано с тем, что нервно-мышечный аппарат, обеспечивающий двигательную активность и вертикальное положение тела, теряет свои функции. Также, из-за гиподинамии, которая влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, нарушается обмен веществ. Не стоит забывать, что также

снижается иммунитет, увеличивается риск инфекционных или простудных заболеваний.[1, с.420]

Известно, что под действием физических нагрузок:

- Максимально активизируется деятельность всех систем организма;
- Улучшается работа опорно-двигательного аппарата;
- Значительно улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- Формируется общая выносливость;
- Снижается вес;
- Поднимается иммунитет;
- Укрепляется нервная система
- Улучшается состав крови.

Чтобы полно разобраться в данном вопросе, следует рассмотреть влияние конкретных физических нагрузок на организм человека.

Характерно выделяют три больших группы нагрузок:

- Аэробные;
- Силовые;
- Упражнения на растяжку.

Так, на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы благоприятно воздействуют аэробные нагрузки. К таковым относятся упражнения, которые выполняют на протяжении длительного времени и регулярно. Аэробной нагрузкой можно назвать: ходьбу, бег, плавание, греблю и другие упражнения циклического характера. Эти упражнения помогают человеку усвоить кислород, увеличивают промежуток капиллярного русла, прочность и эластичность сосудов. В связи с этими изменениями, работа сердца становится экономичной, уменьшается риск появления заболеваний. Также, аэробные нагрузки способствуют выработке эндорфинов, в следствие чего, повышают настроение. [3, с.121]

В свою очередь, силовые нагрузки способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. В процессе силовых упражнений, у человека формируется мышечный корсет, способствующий формированию здоровой осанки, которая создаёт благоприятные условия для работы внутренних органов. Также, не стоит забывать о том, что замедляется процесс старения организма.

Упражнения, направленные на растягивание, помогают сохранить гибкость, и эластичность мышц и связок, что способствует защите от травм опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, процедуры на растяжку и гибкость считаются хорошим методом возобновления, после физических нагрузок. Также, при растяжении мышц, даётся сильный поток импульсов к отделу головного мозга, отвечающего за данную группу мышц, и активизируется ответный импульс, который нацелен на возобновление трудоспособности. Данный принцип характерен также для скручивания и растягивания позвоночника. Из курса биологии известно, что от позвоночника отходят нервные рецепторы практически на все внутренние органы, именно поэтому, процедуры на растягивание и скручивание позвоночника способствуют нормализации всего организма.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, о том, чтобы физические упражнения на организм повлияли только с положительной стороны, необходимо при занятиях соблюдать некоторые правила. Очень важно следить за состоянием здоровья, чтобы не причинить вреда. Если имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, то противопоказаны силовые упражнения, так как они могут привести к ухудшению работы сердца. Не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо выдержать какой-то срок, чтобы организм восстановился, только тогда вы получите пользу от физических упражнений. [2, с.141]

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить трудно. Их влияние на качество и продолжительность существования настолько огромно, что можно уверенно говорить про их необходимость. Очень приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528с.

2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. — 141с.

3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры //М.: «МАМИ» 2009.- 326с.