

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Лопатина Т.А., Гелецкая Л.Н.

Сибирский федеральный университет, г Красноярск

Аннотация: Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений на организм улучшает его физическое состояние, деятельность сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физические упражнения, движение, мышечная работа.

Здоровье - нездоровье... У этого противопоставления для человека нет альтернативы. Здесь мы никогда не выбираем. Мы всегда настроены на первое - быть здоровым и только здоровым. Это наше главное пожелание и самим себе и всем окружающим.

Но вот парадокс: всё же подавляющее большинство людей вряд ли имеют четкое представление о том, что же такое здоровье и где пролегает та практически неуловимая грань, за которой начинается пусть еще не болезнь, но уже и не здоровье. Правда, задумываться над этим рано или поздно начинает каждый человек. К сожалению, это случается чаще всего тогда, когда он уже перешел эту грань и, обнаружив у себя какие-то неполадки, искренне недоумевает: «Как же так - всегда был здоров, отлично себя чувствовал, и вдруг - на тебе...».

Так чем же измеряется это драгоценное достояние человека, называемое здоровьем? Как его сохранить или восстановить?

К сожалению, люди порой заболевают, пусть не всегда серьезно, скажем даже так - недомогают и от перемены деятельности, и от мимолетного сквозняка, и от смены места жительства: в новой местности другая вода, другая пища, другой климат, – и от многого другого. Вот в этом различии, которое практически выражается в способности одного человека оставаться здоровым в условиях, вызвавших нарушение в организме другого человека, и кроется ключ к ответу на вопрос: что такое здоровье? По современным представлениям, в основе лежит способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Именно диапазон - широта, так сказать, и глубина этого приспособления - определяет полноту здоровья.

Двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни. Последние годы в силу высокой нагрузки и других причин у большинства людей отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме.

Движение – важнейшее свойство организма человека. Благодаря наличию мышц человек может передвигаться, выполнять разнообразные движения отдельными частями тела

Если случилось так, что здоровье уже утрачено, то его нужно восстанавливать. Огромную помощь в этом вам окажут движения, из которых и складываются всевозможные *физические упражнения*.

Какое же действие оказывают физические упражнения на организм человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья? Наиболее общая реакция - это повышение общего тонуса, то есть улучшение жизнедеятельности организма, которое, в конечном счете, и определяет степень его сопротивляемости всевозможным болезненным

или предболезненным состояниям. Физические упражнения не только поддерживают необходимый жизненный уровень организма, но, в значительной мере, совершенствуют все функции организма, развивают физические качества человека. Физические упражнения комплексно действуют на организм всесторонне.

Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения длины, а за счет утолщения мышечных волокон. В свою очередь слабая мышечная система способствует нарушению осанки, приводит к потере гибкости в суставах верхних и нижних конечностей. Ограничение подвижности, горбящаяся, сутулая фигура - явление частое. Это результат потери растяжимости отдельных мышечных групп. Под влиянием физических упражнений мышцы не только растягиваются, но становятся более твердыми, кровоснабжение и питание мышц улучшается. При выполнении физических упражнений резко возрастает потребность в кислороде, поэтому чем активнее функционирует мышечная система, тем энергичнее работают легкие и сердце. Улучшаются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Необходимо помнить, что после занятий ЧСС не должна превышать 100-120 уд/мин. Под влиянием физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), становятся более эластичными реберные хрящи, укрепляются дыхательные мышцы, усиливается их тонус. Физические упражнения оказывают на все обменные процессы, усиливают функции кровеносной и лимфатической систем, а особенно положительно влияют на психику человека. Они повышают тонус нервной системы, стимулируют работу желез внутренней секреции, улучшаются обменные процессы.

Специальными исследованиями установлено, что систематические занятия оздоровительной физкультурой способствуют повышению уровня выделяемых важнейших гормонов даже у лиц старшего возраста и, что особенно важно, физические нагрузки активизируют реакцию коры и мозгового слоя надпочечников, щитовидной и поджелудочной железы, участвующих в регуляции белкового, углеводного, жирового и минерального обмена веществ в организме. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей среднего и старшего возраста становится оздоровительная функция. Основные задачи заключаются в том, чтобы:

- ✓ не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформулировать необходимые;
- ✓ пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания;
- ✓ последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Как показали эпидемиологические исследования последних 40 лет, физические упражнения - реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. В то же время низкая физическая активность рассматривается как составная часть многофакторного риска заболевания органов кровообращения.

Роль физических упражнений не ограничивается только благотворным воздействием на здоровье. Наблюдение за людьми, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, показывают, что систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную деятельность и эмоциональную устойчивость организма при длительной напряженной умственной или физической работе. Человек, ведущий подвижный образ жизни, может выполнить значительно, большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни.

Список литературы

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. М., 1985.
2. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт. М.: Советский спорт, 1995г.
3. Физическая культура и здоровье. Учебник. М., 2001.