**СТАТЬЯ НА ТЕМУ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

*В данной статье рассматривается влияние физических нагрузок на состояние здоровья человека. На основе изучения влияния физических нагрузок на организм человека было выявлено, что научно – технический прогресс привнес в нашу жизнь, как положительные черты, так и отрицательные. Техника, облегчающая жизнь человека и создающая больше свободного времени, постепенно снижает нашу физическую активность и защитную систему организма.*

*Ключевые слова: физическая нагрузка, здоровье, тренировочный эффект.*

*This article discusses the impact of physical activity on human health. Based on the study of the impact of physical activity on the human body, it was found that scientific and technological progress has brought into our lives both positive and negative features. The technique that facilitates human life and creates more free time, gradually reduces our physical activity and the protective system of the body. Key words: physical activity, health, training effect.*

Введение

На протяжении всей истории человечества люди всегда желали сохранить свое здоровье и выполнять социальное и биологическое предназначения. В условиях же нынешнего времени в связи с появлением устройств, снижающих трудовую деятельность (техническое оборудование, компьютер), резко снизилась активность людей, если сравнивать с прошлыми десятилетиями. В результате это привело к спаду функциональных способностей человека и развитию многих заболеваний. Стоит вспомнить, что недостаток энергозатрат, необходимых человеку, зачастую приводит к отклонению работы некоторых систем (сердечно – сосудистой , мышечной, дыхательной, костной) и организма вообще с окружающей средой, снижению обмена веществ и ухудшению иммунитета. Но при этом отрицательно влияют и перегрузки. Поэтому при физическом и умственном труде требуется не забывать про оздоровительную физическую культуру и укреплять организм.

Цель исследований: определение влияния физической культуры на оздоровление организма.

Для достижения цели в работе использовались следующие методы: синтез, анализ, дедукция, индукция и специальные методы познания

Исследования здоровья человека выявили следующие результаты по влиянию факторов на его состояние. На человеческое здоровье 50% оказывает влияние его образ жизни, на 25% - от уровня развития медицины и наследственности, и оставшиеся 25% - от экологических факторов. Правильный образ жизни – эта работа над собой, она присуща определенным политическим, социально – экономическим, экологическим условиям, и направлена на укрепление, улучшение и сохранение здоровья.

Сегодня сложно найти человека, который не согласился бы с важностью спорта и физической культуры в нынешнем обществе. В спортивных клубах, в независимости от возраста, занимаются физическим спортом миллионы людей. Достижения в мире спорта для большого количества людей уже не являются самоцелью. Физические нагрузки теперь являются стимулом жизненной активности, инструментом прорыва в область долголетия и интеллектуального потенциала. Технический прогресс, делая ручной труд менее изнурительным, не освободил полностью их от необходимости профессиональной деятельности и физической подготовки, но повлиял на задачи этой подготовки.

Профилактический и оздоровительный эффект массового увлечения физической культуры имеет связь с усилением обмена веществ организма, активизацией функций опорно-двигательного аппарата, возрастанием физической активности. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах выявило связь работы вегетативных органов, скелетных мышц и двигательного аппарата.

Из-за недостатка двигательной активности в человеческом организме претерпевают отрицательные изменения нервно-рефлекторные связи, сформированные природой и зафиксированные в процессе тяжелого труда физического, в результате чего возникает нарушение регуляции деятельности сердечно - сосудистой и остальных немаловажных систем, беспорядку в обмене веществ и формированию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и т.д.). Для сбалансированной работы организма человека и сохранения здоровья требуется некоторая «доза» двигательной активности. В связи с этим формируется вопрос о так называемой обыденной двигательной активности, т. е. деятельности, осуществляемой в быту и в процессе повседневного профессионального труда[1;201].

За последние 100 лет в развитых странах удельный вес физических нагрузок снизился в 200 раз, в связи с чем снизились энергозатраты на мышечную работу в среднем до 3,5 МДж, что ниже нормативного значения на 2,0-3,0 МДж (500-700 ккал) в сутки. Интенсивность нагрузок в нынешних условиях производства не выше 2-3 ккал/мин, что в 3 раза меньше порогового значения (7,5 ккал/мин) для обеспечения профилактического и оздоровительного эффекта. Поэтому для восстановления недостатка энергозатрат в процессе труда нынешнему человеку требуется выполнять физические нагрузки с минимальным расходом энергии в сутки 350-500 ккал (в неделю 2000-3000 ккал). По данным Беккера, лишь 20% современного населения занимаются физическими тренировками, в то время как у оставшихся 80% суточный расход энергии ниже требуемого уровня для поддержания здоровья[2;59].

Различают специфический и общий эффект физических нагрузок. Второй вид нагрузок определяется в расходе энергии, прямо пропорциональном интенсивности и длительности мышечной работы, что позволяет возместить недостаток энергозатрат. Немаловажное значение имеет в том числе рост устойчивости организма к воздействию отрицательных факторов окружающей среды: низких и высоких температур, травм, стрессовых ситуаций, гипоксии, радиации. Но применение слишком высоких физических нагрузок, требуемых в большом спорте, может привести к обратному эффекту – снижению иммунитета и росту восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Желаемый эффект оздоровительной тренировки состоит в росте функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. Он состоит в повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности и экономизации работы сердца в состоянии покоя[3;228].

Результаты и обсуждение

Анализируя информацию, оздоровительный эффект физических нагрузок связан в первую очередь с возрастанием физической работоспособности, уровня общей выносливости и аэробных возможностей организма. Рост физической работоспособности сопровождается защитным эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением жировой массы и веса тела, снижением частоты сердечных сокращений и артериального давления. В том числе регулярная физическая нагрузка позволяет в большей степени затормозить дегенеративные изменения различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза) и развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также не стоит забывать и костно-мышечной системе. Выполнение физических нагрузок позитивно влияет на весь двигательный аппарат, приостанавливая развитие дегенеративных изменений, связанных с гиподинамией и возрастом. Возрастает минерализация костной ткани и содержание в организме кальция, что приостанавливает развитие остеопороза. Возрастает приток лимфы к межпозвонковым дискам и суставным хрящам, что является лучшим средством профилактики остеохондроза и артроза.

В любом возрасте с помощью нормированных физических нагрузок можно улучшить уровень выносливости и аэробные возможности - показатели жизнеспособности организма и его биологического возраста. Например, у профессиональных бегунов средних лет максимально вероятная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как бег, ходьба (по З ч. в неделю), а через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-154[4;124].

Вся эта информация показывает большой положительный эффект на организм человека от занятий оздоровительной физической культурой.

Выводы

Защита личного здоровья – это прямая обязанность каждого из нас. Ведь зачастую случается и так, что человек вредными привычками, перееданием и неправильным образом жизни уже к 20-30 годам приводит свой организм в критическое состояние и лишь тогда задумывается о здоровье.

Какой бы идеальной ни была медицина, она не способна освободить нас от любой болезни. Необходимо с ранних лет вести здоровый и активный образ жизни, заниматься спортом и физкультурой, закаливаться для поддержании гармонии здоровья. А гармония психофизических сил организма повышает запасы здоровья, формирует условия для творческого развития в разнообразных сферах жизни. Здоровый и активный человек сохраняет молодость на длительное время, продолжая творческую работу.

Здоровый образ жизни состоит из следующих элементов: рациональный режим отдыха и труда, плодотворный труд, личная гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание, рациональный двигательный режим, рациональное питание и т.д.

Здоровье – это главная потребность человека, определяющая его способность к труду и формирующее гармоничное развитие личности. В связи с этим значение физических нагрузок в жизни любого из нас весьма велико.

# Список используемых источников

1. Бачурин Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта// Экономика образования, 2011,с.200-204.
2. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни// Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология, 2009,с.58-61.
3. Курочкина Н.Е., Мокшина И.А. Влияние физической культуры на современную жизнь и способы улучшения здоровья человека// Символ науки, 2016,С.228-233.
4. Малкина-пых И. Г. Исследование влияния ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры на психологическое здоровье личности// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011, №4, С.122-127.