

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА «ВНУТРЕННЕЕ» ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. Н. Лямзин
В. П. Пасичнюк

«Умные» устройства, которые появились в жизни человека в последние годы, существенно облегчили бытовую деятельность людей. Тем не менее, вслед за ее упрощением существенно снизилась двигательная активность человека, что повлекло за собой определенные последствия, выражающиеся в формировании некоторых хронических заболеваний.

Однако, пытаясь исправить данную ситуацию, люди зачастую начинают прибегать к выполнению чрезмерных физических нагрузок, дабы восстановить свою форму, что является достаточно вредным для неподготовленного организма. Наиболее оптимальным выходом в этой ситуации становится выполнение упражнений оздоровительной физической культуры, которая и способствует укреплению организма.

Под здоровьем в современном мире понимается совокупность физических, психических и социальных функций человека, которые способствуют реализации его возможностей, состояние, когда все функциональные системы организма уравновешены с внешней средой. В процентном отношении здоровье человека зависит:

- от состояния медицины на 10%;
- от влияния экологических факторов на 20-25%;
- от генетических факторов на 20%;
- от образа жизни на 50%.

Значительно увеличить уровень своего здоровья способствует выполнение, как описано ранее, различных физических упражнений и проведение тренировок, которые поддерживают в тонусе мышцы, приспособлявая организм к различным условиям внешней среды. Во время проведе-

ния тренировок увеличивается частота дыхания, углубляется вдох и усиливается выдох, улучшается общая вентиляционная способность легких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Лица, выполняющие хотя бы минимальный объем тренировочных упражнений, значительно лучше выглядят, более устойчивы в психическом плане, менее подвержены стрессу и напряжению, значительно стабильнее сон, а также в общей практике имеют меньше проблем со здоровьем.

При выполнении тренировок используются физические упражнения, к которым относится любая физическая деятельность: будь то физический труд, занятий гимнастикой, физкультурой, кроссфитом, легкой и тяжелой атлетикой и т.д.

Пользу от выполнения физических упражнений можно рассмотреть с медицинской точки зрения. Так, например, при регулярных занятиях улучшается осанка, что способствует правильному расположению внутренних органов. Кости и связки становятся эластичнее и прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и ушибах, улучшается крепость суставов. Также люди, регулярно занимающиеся выполнением физических упражнений, реже страдают от заболеваний дыхательной системы, улучшается работа сердца и кровообращения, способствующая развитию умственной и физической работоспособности. Также тренировки помогают снимать психологическое напряжение и стресс, укрепляя центральную нервную систему, что позволяет лучше выглядеть людям в годах.

Возвращаясь к работе центральной нервной системы, необходимо отметить, что выполнение физической активности существенно влияет на развитие ЦНС, благодаря чему увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы. Благодаря этому, организм быстрее реагирует на различные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела, становятся более совершенными. Так, к примеру, спортсмены, использующие в своих занятиях упражнения, совершенствующие силу, скорость и выносливость, развивают не только их, но и различные свойства нервной системы.

Также благодаря регулярной физической активности можно устранить хроническое утомление и повысить общую работоспособность. Она вызывает также положительные эмоции, после восстановления от тренировок возникает бодрость, а также создает хорошее настроение.

При выполнении упражнений повышается сила процессов возбуждения в коре головного мозга, что формирует общее напряжение мышц при сокращениях. Благодаря этому объем мышц увеличивается в связи с утолщением мышечных волокон.

Все это позволяет корректировать внешние физические недостатки человека, например, исправить боковые искривления позвоночника на начальной стадии развития, или укрепить мускулатуру живота и восстановить стопы при плоскостопии. Также выполнение физической активности позволяет побороть ожирение. В процессе выполнения физических упражнений мышечные волокна имеют свойство не только растягиваться, но и становиться твердыми. Это достигается за счет разрастания протоплазмы мышечных клеток и межклеточной соединительной ткани, а также общим состоянием тонуса мышц.

Стоит отметить, что при физической нагрузке происходит увеличенное потребление организмом кислорода. В связи с этим дыхание становится более частым и глубоким, благодаря чему увеличивается и объем легочной вентиляции. Кислород, попадая в организм через легкие, насыщает кровь, которая доставля-

ет его ко всем тканям организма. В свою очередь, усиливаются и дыхательные мышцы, которые обуславливают качество вдоха, делая его сильнее.

С возрастом процессы самообновления клеточных белков замедляются, что приводит к старению организма. При ускоренном обновлении клеточных белков старение тормозится, происходит омоложение. В тренированном организме выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем, что вызывает интенсивные восстановительные процессы.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что постоянная и систематическая физическая подготовка положительно влияет на все органы человеческого организма, защищая его от различного рода заболеваний и перегрузок. В целом же, выполнение физических нагрузок также положительно влияет на протекание метаболических процессов, активируя биосинтетические и анаболические процессы. Влияние физической активности для общей пользы в организме человека нельзя недооценивать, так как она играет большую роль в системе здоровья людей, выполняя самые основные жизненно важные функции.

Литература

1. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/829/8841>
2. Влияние на здоровье физических упражнений. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>
3. Ефимова Н.А., Пискун С.А., Новичихина Е.В. Повышение работоспособности студентов АГУ с вегето-сосудистой дистонией средствами физической культуры. // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – 5 (часть 3)
4. Физические упражнения на здоровье человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-67756>
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/550448/#3>