

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10009

Аннотация. В данной статье описывается, как физические упражнения влияют на организм и различные системы органов человека. И аргументируется то, что физическая культура и занятия спортом это важная часть каждого человека, чтоб поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии и улучшать его, а также их польза и необходимость воспитания в себе качества здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физические нагрузки человек.

В настоящее время трудовая деятельность человека резко снижается с появлением современной бытовой техники. Человек перестает двигаться, он предпочитает сидеть за компьютером или гаджетом. Так же люди предпочитает передвигаться на автобусах и машинах, нежели пройти пешком. В связи с этим снижаются функциональные возможности человека и появляются различные заболевания.

Чрезмерные физические нагрузки так же вредны для человека. Поэтому, решением этой проблемы будет являться занятия оздоровительной физической нагрузкой, которая будет укреплять организм человека. Занятия физической культурой способствует профилактике и оздоровлению организма.

Физические упражнения действуют на суставы, связки, группы мышц человека, которые делаются крепкими, так же увеличивается объем мышц и т.д. При усиленной мышечной деятельности увеличивается работа сердца, легких и других органов человека, следовательно, повышается функциональная возможность человека и повышается иммунитет.

При регулярных занятиях физической культурой происходит улучшения работы опорно-двигательного аппарата и мышц.

Во время физических нагрузок усиливается кровообращение: кровь транспортирует к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности

распадаются, выделяя энергию. При движениях человека кровь циркулирует и происходит улучшение обмена веществ.

Так же на физическую нагрузку отвечает и головной мозг человека: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др.

Занятия физической культурой очень полезны для человека, она улучшает все системы организма, а также процессы тканевого обмена. Усиливает устойчивость и делает крепче опорно-двигательный аппарат.

Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются:

- работоспособность сердца;
- содержание гемоглобина и количество эритроцитов;
- повышается фагоцитарная функция крови;
- совершенствуются функция и строение самих внутренних органов;
- улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику;

На протяжении времени при длительных занятиях физической культурой человек становится ловким, выносливым, а также он может совершать более сложные физические упражнения и выполнять тяжелую мышечную работу в течение долгого времени. Так же организм человека на протяжении этого времени приспособли-

вается к физическим нагрузкам и в дальнейшем их выполнение организм привыкает.

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющих совместно общие функции, - системы органов. Поэтому нормальная жизнедеятельность человека зависит не только от занятия физическими нагрузками, но и от окружающей среды и её воздействия на организм.

Физические упражнения обеспечивают управление жизненными процессами и сохранения постоянства внутренней среды.

При недостаточной двигательной активности создаются особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, которые отрицательно воздействуют на функцию и структуру всех органов и тканей. Поэтому снижаются, защитные

силы человека и есть вероятность возникновения различных заболеваний.

Наряду с разумным сочетанием труда и отдыха, нормализацией сна и питания, отказа то вредных привычек систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Физическая культура должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека она должна входить в его жизнь с раннего возраста и не покидать её до старости. И чтобы избавиться от ожирения и улучшить работоспособность организма надо активно заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, при правильном сочетании правильного питания, физических нагрузок и отдыхом человек будет не только ловким и выносливым, а здоровым и полноценным.

Библиографический список

1. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
2. *Физическая культура студента: Учебник* / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека* [Интернет-ресурс]: <http://www.bestreferat.ru/referat-228826.html>
4. *Влияние на здоровье физических упражнений* [Интернет-ресурс]: <http://www.studfiles.ru/preview/5113879/>

THE IMPACT OF EXERCISE ON THE FULL DEVELOPMENT OF THE HUMAN BODY

S.V. Kochetova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

Abstract. *This article describes how exercise affects the body and various systems of human organs. And it is argued that physical culture and sports is an important part of every person to maintain their health in good condition and improve it, as well as their benefits and the need to educate themselves in the quality of a healthy lifestyle.*

Keywords: *physical culture, sport, healthy lifestyle, physical activity of a person.*