

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

К.Н. Ибрагимов, студент

Е.Н. Чингина, старший преподаватель

Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-10-1-191-193

Аннотация. В данной статье обоснованы роль физической культуры в жизни современного человека, как одна из важных составляющих здорового образа жизни. Определено благоприятное влияние двигательной активности не только на функциональные возможности организма, а также эмоциональное состояние человека. Приведены рекомендации для следования здоровому образу жизни. Обозначены принципы, которыми необходимо руководствоваться при занятиях физической культурой. Представлен перечень гормонов, которые улучшают состояние организма человека, помогающие справиться с усталостью и стрессом.

Ключевые слова: физическая культура, организм, здоровый образ жизни, функциональные возможности.

Систематические занятия физической активностью являются залогом сохранения здоровья, а здоровье, как известно, является одной из самых важных ценностей в жизни каждого человека.

Именно поэтому физическая культура введена в систему образования как базовый предмет во всех учебных заведениях. Однако, данная дисциплина зачастую среди обучающихся является одной из самых нелюбимых, что в дальнейшем негативным образом сказывается на их состоянии здоровья.

Ценность физической культуры заключается в том, что она оказывает свое благоприятное воздействие не только на физическое состояние человека. Физическая культура повышает уровень функциональных возможностей организма, укрепляет нервную систему, а также улучшает эмоциональное состояние человека.

Цель данной работы – рассмотреть роль физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Как известно, здоровье – понятие довольно общее, поскольку сочетает в себе как физическое, так и психическое здоровье. Одной из важнейших составляющих поддержания и укрепления здоровья является здоровый образ жизни. Одной из важ-

ных сфер здорового образа жизни является двигательная активность.

Физическая культура реализуется с самого раннего возраста: детский сад, школа, средние специальные и высшие учебные заведения. Выполнять физические упражнения нужно технически правильно, потому как неправильное выполнение может не просто навредить здоровью, но и стать причиной инвалидности. Так, к последствиям неправильно выполняемых физических упражнений можно отнести травмы, потеря энергии и снижение жизненной активности.

При ведении здорового образа жизни необходимо следовать некоторым правилам:

- занятия физической культурой должны быть систематическими, с постепенным ростом нагрузки;
- своевременный, сбалансированный прием пищи;
- четкий режим дня;
- применение средств восстановления, расслабления [2].

Важной задачей каждого человека является применение данных правил на практике, т.к. многие все-таки бросают все на начальном этапе, когда нужно переходить от теории к реальным действиям, а проис-

ходит это из-за мало подвижного образа жизни.

Современный мир дал человеку все для его собственного комфорта, что породило другую проблему – малоподвижность. С этой проблемой также эффективно могут помочь справиться занятия физической культурой.

Таким образом, для укрепления и поддержания здоровья мы должны начинать с азов – изучить литературу, методики, подходы в области физической культуры, составить план действий, мотивировать себя, и лишь, потом переходить к практике.

Важными принципами при выполнении физических нагрузок являются: постепенность, чередование, осознанность, индивидуализация, систематичность.

В современном обществе люди все чаще стали сталкиваться с усталостью и стрессом. Существует большое количество способов, для снижения усталости и эффективного снятия стресса. И каждый человек выбирает подходящий вариант для себя. Одним из эффективных инструментов является физическая культура.

Многие считают, что физические упражнения полезны только для укрепления мышц, для поддержания упругой кожи. Но ученые доказали, что во время тре-

нировки вырабатываются гормоны, которые полностью меняют гормональный фон. Это плодотворно влияет на физическое и моральное состояние человека. Гормоны – это биологически активные вещества, которые производятся железами эндокринной системы, а также головным мозгом, сердцем [1].

Попав в кровоток, они переносятся к клеткам органов и тканей, чтобы стимулировать или снижать их активность, влияя на многие жизненно важные процессы в теле и психике, в том числе на смену эмоциональных состояний.

На данный момент науке известно около шестидесяти видов гормонов, конечно, количество гормонов, которые производит организм конкретного человека, зависит от множества факторов: еды и напитков, циркадных ритмов, возраста, психического и физического состояния, а также занятий спортом [1].

Нами были проанализированы варианты гормонов и выбраны основные, которые улучшают состояние организма человека, помогающие справиться с усталостью и стрессом. В таблице приведены шесть гормонов, которые вырабатываются непосредственно во время тренировки и после нее (табл. 1) [3].

Таблица 1.

Гормон	Его функции
Тестостерон	Участвует в регуляции обмена веществ, в уменьшении жиров в организме. Поддерживает эластичность мышечных волокон и увеличивает мышечную массу. Также участвует в возникновении эмоций и в их контроле.
Эстроген	Перерабатывает жировую ткань в необходимую энергию для функционирования тела человека. Вызывает чувство привлекательности и уверенности, отвечает за умение сострадать и сочувствовать, сексуальное влечение и получение физического и эмоционального удовольствия.
Эндорфин	Этот гормон счастья участвует в подавлении болевых ощущений, голода, снижает уровень тревожности и главное, повышает чувство умиротворенности и радости. Этот гормон вырабатывается спустя полчаса после тренировки.
Тироксин	Регулирует работу сосудистой системы сердца. Способствует усилению метаболизма и обмена веществ. Улучшает настроение.
Соматотропин	Является гормоном роста. Усиливает и улучшает состояние сухожилий, улучшает состояние суставов и их эластичность. Ускоряет расщепление жиров и метаболизм. Снижает расход глюкозы, за счет чего происходит увеличение эффективности тренировки. Уже на разминке соматотропин запускается и растет на протяжении всего занятия.
Адреналин	Появляется во время страха или больших скачков эмоционального фона, более эффективны интенсивные тренировки. Помогает в выживании и самозащиты человека. Участвует в усилении работы сердца и повышении выносливости и силы мышц. Помогает расщеплять липиды.

После занятий, как правило, снижается чувство напряжения, как эмоционального, так и физического. Но, к сожалению, многие люди пренебрегают занятиями физической культурой, считая, что это не решит проблемы. Однако, после тренировки, человек чувствует себя более счастливым и умиротворенным.

Таким образом, можно сделать вывод, который подтверждает, что физическая культура является эффективным средством в борьбе с усталостью и стрессом. Поэтому, физическая нагрузка, должна быть неотъемлемой частью жизни современного человека.

Подводя итог, отметим, что на сегодняшний день место и роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, значительно возрастает. В качестве учебной дисциплины, она является обязательной для всех специальностей и служит одним из способов формирования всесторонне развитой

личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния, как студентов, так и школьников.

Спорт сегодня не имеет запретов и противопоказаний, существуют такие виды спорта, которые доступны даже людям с ограничениями. Если человеку хочется работать над улучшением своего физического состояния, если он получает удовольствие от занятий спортом, значит, он хочет быть здоровым.

Физическая культура представляет собой целостность практической и психической деятельности. В ходе занятий физической деятельностью человек вступает во взаимосвязь с природной и общественной средой. От степени универсальности этих связей зависит уровень развития организма человека [1].

Таким образом, важность и значимость физической культуры в повышении функциональных возможностей организма огромна.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). – М.: КноРус, 2018. – 62 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.
3. Какие гормоны вырабатываются во время занятий спортом и для чего они нужны? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/32PaG6> (дата обращения: 19.10.22).

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN INCREASING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE ORGANISM

K.N. Ibragimov, Student
E.N. Chingina, Senior Lecturer
Petrozavodsk State University
(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *This article substantiates the role of physical culture in the life of a modern person as one of the important components of a healthy lifestyle. There is definitely a beneficial effect of motor activity not only on the functional capabilities of the body, but also the emotional state of a person. Recommendations for following a healthy lifestyle are given. The principles that must be followed when practicing physical culture are outlined. The list of hormones that improve the condition of the human body, helping to cope with fatigue and stress, is presented.*

Keywords: *physical culture, organism, healthy lifestyle, functionality.*