

ВЛИЯНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В статье рассматриваются понятие здорового образа жизни и влияние физических упражнений на организм.

Понятие «Здоровый образ жизни» подразумевает под собой образ жизни человека, который умеет рационально организовывать свою бытовую, трудовую, учебную деятельность и досуг в соответствии с физиологическими особенностями строения человеческого организма и нравственным развитием личности.

Понятие «Здоровый образ жизни» определяют:

- отсутствие вредных привычек (табакокурение, прием алкоголя, употребление наркотиков и др.);
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- соблюдение индивидуально оптимального (в том числе двигательного) режима дня;
- полноценное регулярное питание.

В идеальном представлении «Здоровый образ жизни» - это нормальная естественная жизнедеятельность любого человека, не наносящая вред здоровью и окружающей среде.

Вместе с тем, на современного человека регулярно воздействуют последствия техногенных и экологических катастроф, он ежедневно испытывает влияние постоянно возникающих стрессовых ситуаций, как в профессиональной деятельности, так и в семье. При этом возникают пагубные пристрастия, перерастающие во вредные привычки. Как следствие - образ жизни современного человека все больше характеризуется повышенной гиподинамией, нерациональным питанием, несоблюдением режима (в том числе и двигательного) дня.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни. При этом единственным наиболее доступным и эффективным средством, способным стабилизировать жизнедеятельность человека в состоянии, соответствующее здоровому образу жизни, является физическая культура.

Регулярные занятия физической культурой обеспечивают приобщение к здоровому образу жизни по разным направлениям. Во-первых, человек, испытывающий на себе влияние физической нагрузки, понимает ее несовместимость с вредными привычками, нерациональным питанием, неправильным режимом труда и отдыха. Во-вторых, регулярные занятия физической культурой формируют у человека такие качества, как дисциплинированность, организованность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, целеустремленность, которые способствуют рациональной организации режима труда и отдыха, отказу от вредных привычек.

Для правильной и эффективной организации здорового образа жизни необходимо соблюдать следующие условия:

- соблюдать рациональный режим труда и отдыха;
- обеспечить оптимальную двигательную активность путем систематических занятий физическими упражнениями (по возможности круглый год на свежем воздухе);
- придерживаться регулярного полноценного питания (не рекомендуется принимать пищу перед выполнением физических упражнений, а также сразу после них);
- закаливать свой организм, используя для этого такие природные факторы, как солнце, воздух и воду (закаливание повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям);
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- отказаться от вредных привычек.

Отсюда следует, что здоровый образ жизни - это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Одним из важных факторов, оказывающих воздействие на физическое состояние человека, является его двигательная активность. Движение является основной формой жизни. Все живые организмы в природе умеют двигаться, но человеку дано уникальное средство управления своей деятельностью посредством сознания. Это позволяет ему овладеть знаниями для приобретения жизненно необходимых умений и навыков.

Физическое здоровье достигается путем регулярных занятий физической культурой и спортом. Оно основано в первую очередь на адаптационных возможностях человека. Посредством систематического выполнения физических упражнений (например, гимнастика, бег, плавание и т.д.) можно приучить свой организм к нагрузкам, в результате чего в повседневной жизни любые нагрузки будут переноситься гораздо легче. Кроме этого, занятия физической культурой и спортом являются активным отдыхом для учащихся, студентов, работников умственного труда.

По определению Всемирной организации здравоохранения *здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.* Здоровье обусловлено на 50%-55% образом жизни, на 25%-30% воздействием внешней среды, а остальное - факторы наследственности и усилия медицины. Именно поэтому в здоровом образе жизни основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, т.е. физкультурным занятиям.

Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором все его органы и системы работают эффективно и экономно, легко переносят неблагоприятные климатические условия, различные отрицательные экологические ситуации, а также высокие физические напряжения. Человек с крепким здоровьем обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после трудового дня. Он бодр и жизнерадостен.

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье человека, оказывают благоприятное воздействие на жизнедеятельность его организма. Например, под влиянием регулярных занятий физической культурой возрастают функциональные возможности сердца. Оно

оптимально увеличивается в объеме и работает с большей силой. Сердечная мышца легко проталкивает кровь по сосудам. Сердечно-сосудистая система обеспечивает полноценную циркуляцию крови в организме, своевременное и достаточное поступление питательных веществ и кислорода различным мышечным тканям, и их активность постоянно поддерживается на высоком уровне.

Занятия физическими упражнениями повышают возможности дыхательной системы. Увеличивается емкость легких, и благодаря этому в организм поступает большее количество кислорода, который необходим для образования энергии. Увеличение же энергетических возможностей позволяет человеку больше и плодотворнее трудиться, вести физически активный образ жизни. При этом организм легче справляется с болезнями, эффективно противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

Можно констатировать, что оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается главным образом в следующем:

- физическая активность задерживает развитие коронарного атеросклероза и тем самым предупреждает возникновение многих болезней сердца;
- увеличивается жизненная емкость легких, повышается эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и, как следствие всего этого, улучшается процесс газообмена в легких;
- под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин - гормон, расщепляющий глюкозу. Благодаря этому улучшаются условия накопления и рационального расходования энергии организма;
- улучшается работа печени - главной биохимической лаборатории организма. Активизируется выработка ферментов и других важных биологически активных веществ, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности;
- содержание холестерина в крови. Под влиянием спортивных тренировок жиры не откладываются на стенках кровеносных сосудов или в подкожной клетчатке мертвым грузом, а расходуются организмом.

Люди, регулярно занимающиеся физической культурой, обладают большими резервными возможностями организма, высоким психофизическим потенциалом, хорошей устойчивостью к широкому спектру неблагоприятных воздействий среды. У таких людей в среднем функциональный биологический возраст на 10-15 лет меньше, заболеваемость в 2-2,5 раза ниже, профессиональная работоспособность на 20%-25% выше, а реальный производственный стаж на 5-10 лет больше, чем у тех, кто в своей жизни игнорирует занятия физической культурой и спортом.

Литература:

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1974.
2. Грудницкая Н.Н. Формирование знаний студентов факультета физической культуры на основе современных информационных технологий. Дис. канд. наук, 2002.
3. Виленский М. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов. – М., 1979.