

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

© 2022 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

В статье показана значимость физической активности в жизни каждого человека. Рассмотрены главные ключевые принципы, которых нужно придерживаться при выполнении комплекса физических упражнений. Показана значимость систематических занятий физической культурой при соблюдении правильного двигательного и гигиенического режимов, что является лучшим средством профилактики многих заболеваний.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, спорт, физическое здоровье.

Физическая культура – это всего лишь возмещение за то, что мы лишены природных физических нагрузок вроде прыжков, бега, ходьбы, плавания и так далее.

Развитие и формирование человека на каждом шаге его эволюционного развития происходило в тесной связи с активной мышечной деятельностью. Физиологическое и спортивное развитие человека происходит посредством неизменной двигательной активности. Жизнедеятельность человека принуждает его непрерывно развивать свои физические возможности.

Ребенок еще не родился, но его последующее развитие больше связано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной чертой растущего организма.

Взрослый человек испытывает потребность в движении гораздо меньше, чем ребенок, но так же нуждается в движении не меньше, чем в пище и сне. Недостаток еды и сна понижает функции организма, вызывая сложный комплекс серьезных заболеваний.

Двигательный недостаток остается совершенно незамеченным и нередко сопровождается чувством комфорта. При недочете двигательной активности понижается со-

противляемость организма, возникает предрасположенность к простудным болезням, происходит снижение иммунитета, активируются болезнетворные бактерии. Люди, которые выбрали неподвижный стиль жизни, чаще страдают болезнями органов дыхания и кровообращения.

Понижение подвижности, вместе с нарушением режима питания и нездоровым образом жизни, приводит к возникновению лишней массы тела посредством отложения жира в тканях, в основном висцерального жира в брюшной полости.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физкультурой для улучшения самочувствия, повышения характеристик здоровья, мотивации стать сильными, иметь стройную фигуру, либо отлично развитую мускулатуру.

Природное состояние организма человека, которое обусловлено правильным функционированием абсолютно всех систем и органов в совокупности, является физическим здоровьем. Если все органы и системы работают отлично, значит и весь человеческий организм, его система саморегуляции работают и развиваются верно. Постоянная система занятий физической культурой и исполнение оптимального комплекса упражнений приносят наслаждение и сохраняют здоровье человека.

Все физические упражнения делятся на три вида:

- циклические аэробные физические упражнения, способствующие развитию общей резистентности;
- циклические физические упражнения

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, e-mail: griiya@mail.ru.

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

Алехина Оксана Валентиновна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент.

смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую резистентность и быстроту;

- ациклические физические упражнения, повышающие силовое противодействие.

Многие профессионалы спрашивают себя, как долго нужно уделять занятиям спортом и физической культуре для формирования защитных свойств организма человека. Эти требования были разработаны в итоге многолетней исследовательской работы. Как оказалось, не надо тратить большого количества времени на физические упражнения.

Выработаны три главных ключевых принципа, которых нужно придерживаться при выполнении комплекса физических упражнений:

1. Занимайтесь всего один раз в сутки либо 3 раза еженедельно.

2. Длительность занятий не менее 20 минут.

3. Во время занятий физических нагрузок необходимо держать под контролем собственное дыхание.

Минздрав обусловил норму недельного объема подвижности, которая по времени составляет 10 часов. Следует всегда держать в голове, что занятия физкультурой – не разовое мероприятие, это целенаправленное физическое самовоспитание, с самообладанием, неизменное на протяжении всей жизни.

Распознают три формы самостоятельного физического воспитания:

1. Каждодневная зарядка.

2. Каждодневная физическая пауза на протяжении занятий спортом.

3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения более 2-3 раз каждую неделю.

Неважно, как проходит самостоятельная тренировка по физической культуре, но она должна состоять из трех частей:

1. *Предварительная часть (разминка)*, которая делится на 2 части – общую и специальную.

Общая часть развития состоит из ходьбы 2-3 минуты, бега трусцой (мужчины – 8-12 минут, женщины – 6-8 минут) и общефизических развивающих упражнений на все группы мышц.

Рекомендуется начинать с физических

упражнений с малыми группами мышц рук и плечевого пояса, потом переходить к более большим мышцам тела и заканчивать упражнениями для нижних конечностей. Потом, после исполнения силовых и растягивающих упражнений, нужно перейти на стопы и выполнить упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки направлена на подготовку определенных групп мышц и опорно-двигательной системы к главным отрезкам тренировки и обеспечение нейрокоординации и психической опции организма на будущее на главных отрезках грядущей тренировки. В специальном разделе разминки производятся отдельные элементы главных физических упражнений, имитация, специальные предварительные упражнения, исполнение главного упражнения по частям целиком. При этом учитывается темп и время выполнения упражнений.

2. *В основной части* комплекса физических упражнений изучается техника и стратегия спортивных упражнений, проводится тренировка, в итоге которой развиваются физические (быстрота, сила, выносливость) и волевые свойства.

3. *В заключительной части* медленный, неторопливый бег, который длится от 3 до 8 минут, затем переходящий в ходьбу до 6 минут. Упражнения на релаксацию производятся совместно с глубочайшим дыханием, что обеспечивает постепенное понижение тренировочной нагрузки и приводит организм в относительно спокойное состояние тонуса.

При физкультурно-тренировочных занятиях продолжительностью 60 или 90 минут необходимо акцентировать внимание на правильном распределении времени по частям занятий:

- подготовительные 15-20 или 25-30 минут;

- основные 30-40 или 45-55 минут;

- заключительные 5-10 или 5-15 минут.

В основном в жизни более широкое распространение получили самостоятельные занятия физической культурой по спортивным играм, атлетической гимнастике, оздоровительному бегу и лыжным гонкам. В последнее время у женщин увеличились запросы на художественную гимнастику (аэробика, пилатес, шейпинг и др.).

Подвижные и контактные спортивные

игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, бокс оказывают многогранное воздействие на занимающихся, улучшая активное состояние организма, физическую подготовленность, улучшая и нормализуя координацию движений.

Чтобы физическое воспитание было более эффективным, необходимо соответствовать следующим критериям:

1. Постепенно увеличивать нагрузку и продолжительность упражнений.

2. Перед началом спортивных игр сделать разминку, включающую медленный бег в течение 3-5 минут, общеразвивающие физические упражнения, упражнения на группы мышц, получающие наибольшую нагрузку в игре.

3. Необходимо выполнять все критерии техники безопасности.

Спортивная атлетическая гимнастика – это физические упражнения с гантелями, гирями, амортизаторами и прочими отягощениями, тяжелыми спортивными предметами.

Спортивная атлетическая гимнастика оказывает влияние на любые виды групп мышц. Все физические упражнения с отягощением содействуют гармоническому развитию мышц тела, улучшению выправки и осанки.

Вес отягощений подбирается таким образом, чтобы хоть какое атлетическое упражнение можно было выполнить 8-10 раз последовательно.

Для тренировки абсолютной силы в любом спортивном упражнении вес отягощения возрастает, а количество повторений увеличивается.

Нужно целенаправленно делать атлетические упражнения с малыми весами на тренировке и в иных упражнениях наращивать вес при убавлении количества повторений. Все упражнения исполнять ритмично, не задерживая дыхания, дыша в момент расслабления мышц.

Физический перерыв между исполнением спортивных упражнений должен длиться в течение 2 минут в большой зависимости от скорости восстановления дыхания.

Схема любых физических упражнений строится по возможности участия всех групп мышц. Потом можно дополнить упражнения утяжелением, прыжками со скакалкой, спортивными играми,

медленным бегом либо ходьбой.

Заключение

Выполняя физические упражнения, человек внедряется в мир новых чувств, позитивности, обретает хорошее настроение, удовлетворенность, ощущает прилив сил.

Медициной установлено, что систематическое занятие физкультурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режимов является массивным средством профилактики многих заболеваний, поддержания обычного уровня активности и работоспособности организма.

При исполнении физических упражнений большое количество сигналов получает ЦНС, а именно кора головного мозга, которая, в свою очередь, направляет импульсы абсолютно ко всем внутренним органам – сердцу, легким, мышцам и т. д. Происходит усиление сердечной деятельности и дыхания, возрастает скорость тока крови по сосудам, увеличивается кровяное давление, усиливается обмен веществ.

Постоянные физические упражнения, особенно совместно с дыхательными упражнениями, увеличивают подвижность грудной клеточки и диафрагмы. У тех, кто практикует, дыхание становится более редким и глубочайшим, а дыхательные мускулы становятся сильнее и выносливее. При глубочайшем ритмичном дыхании сосуды сердца расширяются, что приводит к улучшению со стороны трофики и доставке кислорода к сердцу.

Огромный полезный эффект физической культуры связан с увеличением функциональной активности сердечно-сосудистой системы. Сущность его содержится в сохранении сердечной деятельности и понижении потребности миокарда в кислороде. Помимо выявленного действия физической культуры на увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, физическая культура является к тому же сильным профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний.

СПИСКИ ИСТОЧНИКОВ

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. –

№ 2 (25). – С. 154-156.

2. Григорьева И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Григорье-

ва, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2 (37). – С. 159-161.

PHYSICAL CULTURE AND ITS IMPACT ON THE ORGANISM

© 2022 *I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, O. V. Alehina*

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article shows the importance of physical activity in the life of every person. The main key principles that must be followed when performing a complex of physical exercises are considered. The importance of systematic physical culture lessons is shown in compliance with the correct motor and hygienic regimes, which is a massive means of preventing many diseases.

Keywords: motor activity, physical culture, sports, physical health.