

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ОРГАНИЗМ

© 2023 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина

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

В статье рассмотрены оздоровительные и профилактические эффекты физической культуры, которые неразрывно связаны с повышением резервных возможностей организма, его защитных свойств, нормализации обмена веществ, оптимизацией взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Физические нагрузки повышают устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Ключевые слова: физические нагрузки, оздоровительная физическая культура, физические упражнения, здоровье.

В связи с появлением устройств, облегчающих жизнь, таких как, например, автомобиль, двигательная активность человека стала гораздо меньше. По этой причине выросла заболеваемость населения и снизилась функциональная способность. Стресс, напряжение, переутомление вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и преждевременное старение. По ранее перечисленным причинам рекомендовано заниматься оздоровительной физкультурой.

Систематическая оздоровительная физическая культура в сочетании с нормализацией сна и питания, отказа от вредных привычек, повышает умственную, эмоциональную и психическую устойчивость человека. Также оздоровительная физкультура увеличивает скорость обмена веществ в организме человека.

Тренированные люди более уверены в себе. Люди, постоянно занимающиеся оздоровительной физической культурой, легче справляются со страхом, беспокойством, стрессом.

Известно, что движение является стимулятором жизнедеятельности. Чтобы полностью понять пользу физической культуры для жизни человека, важно рассматривать это явление как социальный комплекс. Он не ограничивается только физическим развитием тела, но связан с рядом социальных

проблем, образовательных и этических задач. Физическое воспитание связано с нравственным совершенствованием человека. Ему не присущи границы географии, нет зависимости от профессии и возраста, от социального положения.

Физические нагрузки повышают устойчивость человека к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Резкое прекращение занятиями оздоровительной физкультурой отрицательно влияет на сердце и другие органы системы.

Факты влияния физических упражнений на организм:

- физические упражнения способствуют укреплению костей;
- повышается сопротивляемость организма к заболеваниям;
- нормализуется работа мышечных стенок;
- понижается кровеносное давление;
- увеличивается насыщение крови кислородом;
- развиваются новые клетки центральной нервной системы;
- люди, занимающиеся оздоровительной физкультурой, продлевают себе жизнь.

Физическая культура в жизни современного человека позволяет добиться результата, если человек выполняет адекватные единые упражнения. Нагрузки выбираются в зависимости от активности. Это можно сформулировать как развитие его формы или сохранение существующей, восстановление прежних возможностей. Культурными считаются полезные физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическую составляющую человека.

Аэробные нагрузки. Оказывают влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую си-

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.

стемы. Аэробные упражнения, это упражнения, которые выполняются длительный промежуток времени без перерыва. Продолжительность таких нагрузок должна составлять не менее 30 минут для достижения эффекта. К таким нагрузкам относят: бег, лыжи, гребля, велосипед, плавание и другие упражнения подобного характера.

Силовые нагрузки. Укрепляют опорно-двигательный аппарат. Благодаря таким нагрузкам укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка, тем самым создаются комфортные условия для деятельности внутренних органов. Благодаря укреплению мышц верхнего плечевого пояса и ног сохраняется работоспособность и продлевается полноценная активная жизнь, замедляя процесс старения.

Упражнения на растягивание и гибкость помогают сохранить эластичность связок и мышц, обеспечивают профилактику травм опорно-двигательного аппарата. Являются отличным средством восстановления мышц после любого вида нагрузок.

Не стоит выбирать для себя какой-то один тип активности. Для достижения баланса и сокращения возможного вреда для сердца, физическая активность должна быть распределена следующим образом: 50 % (4-7 дней в неделю) – аэробная активность, 25 % (2-4 дня в неделю) – анаэробная активность, оставшиеся 25 % – упражнения, укрепляющие мышцы.

Рекомендуется выполнять все виды физической активности при оздоровительных тренировках. Если отсутствует силовая нагрузка, то к 60-70 годам падает сила мышц плечевого пояса и туловища. Если не была предусмотрена аэробная нагрузка, то нет положительного влияния на сердечно-сосудистую систему.

Реакция дыхательной системы на регулярные физические нагрузки:

- укрепление дыхательных мышц;
- повышение емкости легких;
- повышение эластичности межреберных хрящей;
- улучшение легочной вентиляции;
- улучшение газообмена в легких.

Оздоровительный эффект. Выполнение оздоровительных физических упражнений замедляет развитие коронарного атеросклероза, предупреждает большое количество болезней сердца. Физическая культура

улучшает функции поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин – гормон, который расщепляет глюкозу. Улучшается функционирование печени.

Общие правила занятий оздоровительной физкультурой:

- нельзя упражняться до изнеможения;
- программа занятий должна доставлять удовольствие;
- занятия оздоровительной физкультурой нельзя проводить ранее, чем через 2 часа после завтрака и 4 часа после обеда;
- также не следует проводить тренировки позже, чем за 2 часа до сна;
- перед началом занятий необходимо посетить туалет;
- после интенсивных упражнений следует принять душ;
- есть и пить лучше через 30-40 минут после окончания оздоровительной тренировки.

Занятия оздоровительной физкультурой предусматривают достижение определенных целей в развитии человека.

Оздоровительная физкультура эффективна при нарушениях опорно-двигательного аппарата, ее начальной стадии. Упражнения стимулируют физические процессы в организме и изменяют анатомическую структуру. Медики считают, что на 50 % качество здоровья человека зависит от физических упражнений.

Формирование любви к здоровому образу жизни началось относительно недавно. Это было связано с изменениями условий жизни человечества, таких как появление устройств, облегчающих жизнь.

Среднестатистическому человеку рекомендуется бег, бег трусцой на мягком грунте, прогулки в лесу, лыжи, велосипед, плавание.

Физические упражнения должны задаваться всегда в правильном соотношении с работоспособностью. Перегружать организм изнуряющими тренировками строго запрещается. Также тренировки должны быть регулярными, так как их пропуск также плохо сказывается на здоровье, как и физические перегрузки.

В системе оздоровительных мероприятий лечебная физкультура играет важнейшую роль. Под влиянием систематических тренировок с постепенным повышением физической нагрузки улучшается и нормализуется деятельность организма человека.

Очень важной стороной действия физи-

ческой культуры является воздействие на процессы обмена, так называемое трофическое действие, проявляющееся как непосредственно в мышцах, вовлекаемых в действие, так и во всем организме.

Дифференцированное применение физических лечебных упражнений, в зависимости от состояния здоровья, требует консультации и наблюдения врача.

Количество упражнений должно быть соразмерно заболеванию человека. Их необходимо применять там, где процесс заболевания наиболее напряженный. В противном случае добиться желаемого эффекта от оздоровительной физкультуры не удастся, как в прочем, и просто положительного эффекта. Неправильный комплекс оздоровительных упражнений может ухудшить состояние здоровья.

Заключение. Если предыдущая физическая культура в жизни взрослого человека занимала большое и очень важное место, то в последние десятилетия активность людей значительно снизилась. Раньше погрузочно-разгрузочные и производственные задачи требовали приложения усилий, но объем перемещений современного гражданина сводится к минимуму, поскольку есть машины, инструменты, транспортные средства и автоматы. Системы человеческого тела, позволяющие приспосабливаться к изменениям окружающей среды, могут работать в двух направлениях: адаптироваться к большим нагрузкам или к их снижению. Если человек не занимается, то происходит адаптация второго типа, из-за отсутствия физических нагрузок. Гиподинамия негативно сказывается на любом человеке, который с ней сталкивается. Для борьбы с недостаточной физической активностью следует использовать все доступные средства, и в первую очередь в этом аспекте – спорт и физическая культура.

В заключении хотелось бы сказать, что при правильном подходе к занятиям оздоровительной физкультурой, консультацией со специалистом, грамотном подборе упражнений можно не только улучшить состояние

своего здоровья и качество жизни, но и излечить такие заболевания, как: болезни сердца, опорно-двигательного аппарата, заболевания дыхательных путей, коронарная болезнь, улучшить состояние печени и поджелудочной железы. Если выполнять следующие правила, успех будет гарантирован:

1. Первые упражнения должны быть простые и не сложные в выполнении.

2. Постепенно физическая нагрузка должна возрастать.

3. Упражнения выполняем сознательно, под наблюдением специалистов.

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

СПИСОК 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. Гетт Е. А. Определение динамики физической подготовленности студентов вуза на занятиях по физической культуре / Е. А. Гетт // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 10. – С. 127-128.

3. Григорьева И. В. Влияние уровня двигательной активности на показатели функциональных систем организма / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, О. В. Алехина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 2 (41). – С. 227-229.

4. Григорьева И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2 (37). – С. 159-161.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

INFLUENCE OF PHYSICAL LOADS OF DIFFERENT DIRECTIONS ON THE ORGANISM

© 2023 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, O. V. Alehina

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

The article discusses the health-improving and preventive effects of physical culture, which are inextricably linked with an increase in the reserve capabilities of the body, its protective properties, normalization of metabolism, optimization of the interaction of motor and vegetative functions. Physical activity increases a person's resistance to adverse environmental influences.

Keywords: physical activity, health-improving physical culture, physical exercises, health.