

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Бондарь Диана Александровна

студент, Ставропольский государственный педагогический институт. РФ, г. Ставрополь

Дауров Аслан Маметбиевич

научный руководитель, Ставропольский государственный педагогический институт. РФ, г. Ставрополь

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE ON THE FULL DEVELOPMENT OF THE HUMAN BODY

Diana Bondar

Student, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Daurov Aslan Mametbievich

Scientific director, Stavropol State Pedagogical Institute, Russia, Stavropol

Аннотация. В современном мире с появлением бытовой техники и гаджетов, которые в значительной мере облегчили трудовую деятельность человека, но при этом резко сократилась его двигательная активность, что снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению многих заболеваний. Но важно понимать, что и чрезмерные физические нагрузки вредны для нашего организма. Разумным выходом, в этом случае, будут занятия оздоровительной физической культурой, которая направлена на укрепление организма. А этот факт является очень важным, особенно для тех людей, которые имеют различные заболевания.

Abstract. In the modern world, with the advent of household appliances and gadgets, which greatly facilitated a person's work activity, but at the same time his motor activity sharply decreased, which reduced the functional capabilities of a person and contributed to the appearance of many diseases.

But it is important to understand that excessive physical activity is harmful to our body. A reasonable way out, in this case, will be classes in health-improving physical culture, which is aimed at strengthening the body. And this fact is very important, especially for those people who have various diseases.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, здоровье, систематические тренировки, спорт, работоспособность.

Keywords: physical culture, physical exercises, health, systematic training, sports, performance.

Здоровье рассматривается, как гармоничное единство физических, психических, социальных функций человека, способствующие реализации его возможностей. Здоровье – такое состояние организма, когда функции всех органов и систем органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезнетворные изменения.

Физическое здоровье естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений оказывают положительное влияние на полноценное развитие организма.

Не должны быть неприятной процедурой физические упражнения, Им следует стать доступной и доставляющей удовольствие частью вашей жизни. Самое лучшее время для занятий — это то, которое вас устраивает. Вы не станете пропускать занятия, если расписание будет удобным для вас.

Занятия каждый день в одно и то же время, войдут в привычку, ежедневную потребность, которая доставляет вам радость, удовлетворение и поднимает ваш жизненный тонус.

Спорт и физическая культура является частью нормальной и здоровой жизнью, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов.

Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Таким образом, напрашивается вывод, что систематическая физическая тренировка влияет на все органы и системы организма человека, предохраняет от нежелательных перегрузок и заболеваний.

Необходимо выполнять достаточно много двигательной деятельности для того, чтобы человек не болел, чтобы организм хорошо усваивал энергию из окружающей среды и хорошо включался биосинтез клеток.

Движение - это самый мощный стимулятор метаболических процессов в организме, которые в период покоя активизируют биосинтетические - анаболические процессы. Движение - это жизнь!

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М.,2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г
4. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека.
5. Ефимова Н.А., Пискун С.А, Новичихина Е.В. Повышение работоспособности студентов АГУ с вегетососудистой дистонией средствами физической культуры. // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - 5 (часть 3)

