

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Михайлова Ирина Ильшатовна

студент УГУЭС, РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа

Тахаутдинов Радик Рафикович

научный руководитель, преподаватель физической культуры, УГУЭС, РФ, Республика Башкортостан, г. Уфа

Физическая культура начала развиваться с давних времен и она является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Она развивает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура так же является и частью культуры человека и общества в целом, позволяет достичь гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека.

В современном мире люди все меньше замечают значимость занятий спортом, каждый занят своими многочисленными важными делами. К сожалению, в наш век, стремительно развивающихся технологий и наук, современный человек практически не двигается, он занят умственным трудом, совсем забывая о физическом. Мало кто догадывается, что занятия физическими упражнениями напрямую связаны с работоспособностью человека, с умением концентрироваться и со скоростью выполнения работы. Ведь человек, который хотя бы несколько раз в неделю занимается своим телом, намного выносливее и активнее рыхлого лентяя, соответственно и повседневные задачи у него будут решаться намного быстрее и лучше. В связи с этим повысилось внимание к здоровью граждан, а в частности к студентам, ибо имея молодых специалистов, распрощавшихся со здоровьем еще в процессе обучения, мы получим лишь слабых работников, которые не смогут, в полной мере выполнять свои обязанности, ввиду своего плохого физического здоровья, а вместе с тем и психического, так как эти две вещи непосредственно взаимосвязаны.

Физическое и психическое развитие следует воспринимать как симбиоз, в котором, важен каждый компонент. К примеру у детей, развитость движений — главный показатель правильного психического развития. Оно включает в себя координацию движений, инициативность движений, способность запоминать последовательность нужных движений, так же развитие речевых навыков, внимание к своим и чужим действиям, развитие всех моторик рук и зрительной координации. Поэтому ни в коем случае не нужно пренебрегать физическими упражнениями как в детском возрасте, так и во взрослом и поддерживать себя в хорошей физической форме. Человек в хорошей физической форме умеет координировать свои движения и имеет быструю реакцию, например, ловкость очень хорошо развивается у фехтовальщиков. Мышечная сила. Сильные мускулы делают фигуру более привлекательной. Когда человек выполняет силовые упражнения, организм не требует дополнительного кислорода. Необходимо комбинировать как анаэробные, так и аэробные упражнения, например, заниматься плаванием или ездой на велосипеде. Выносливость мышц. Движения, которые повторяются, делают мышцы более выносливыми, заставляют их работать не уставая, лучше всего для этого подходят прыжки на скакалке. Гибкость. У любого человека должны быть сильные здоровые и эластичные мышцы, это позволит сохранить подвижность до глубокой старости, для этого необходимо заниматься растяжкой и танцами, так же будут полезны занятия йогой и пилатесом, что позволит так же сохранить и подвижность суставов.

Двигательная активность человека снизилась в связи с модернизацией современного производства и условий жизни. По данным академика А.И. Берга, в прошлом веке затраты

мышечной энергии в производстве составляли 94 %, а в настоящее время всего лишь 1 %. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия спортом, физическими нагрузками, прогулками, туризмом, танцами, — помогут нейтрализовать недостаточную двигательную активность, или, как говорят ученые, гиподинамию. Проверенное средство, которое укрепляет организм, здоровье и повышает работоспособность — регулярные занятия спортом и физическими упражнениями, при этом, всего этого должно быть в меру, главное не переусердствовать, все упражнения должны быть посильными. Занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, развивают физические способности и возможности человека, сохранению жизненно важных навыков в среднем и зрелом возрасте, так же спорт является незаменимой профилактикой различных заболеваний, особенно в зрелом и пожилом возрасте. Благодаря физическим упражнениям укрепляется суставно-мышечный аппарат, так же снижается масса тела, что немало важно, при сердечно-сосудистых заболеваниях, кстати спорт является профилактикой и от них, в процессе тренировок в крови снижается содержание холестерина и кровь обогащается кислородом, нормализуется артериальное давление, начинает лучше функционировать центральная нервная система, а так же кровоснабжение, организм становится более сильным, человек легче переносит большие физические нагрузки, помимо прочего, есть эффект закаливания, повышение иммунитета, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т. д. Из всего, что было перечислено, можно заметить, что физические упражнения влияют практически на все. Занятия спортом благоприятным образом сказываются на всех системах организма, оказывают влияние на все органы человеческого организма. Но более всего занятия важны для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Но не только сердечно-сосудистая система страдает без физических нагрузок. Профессор Б.М. Федоров изучал воздействие на человека длительного пребывания в условиях постельного режима. При этом во многих случаях возникала дистрофия (нарушение питания) сердечной мышцы, аритмия сердца, нарушения кровообращения и пластического обмена в клетках. Была определена также декальцинация, т. е. выведение кальция из костей в кровь. Это усиливает склеротические явления в сосудах.

Отрицательные изменения, описанные выше — свидетельствуют о нарушениях во всем организме, в частности о нарушениях биологического равновесия и о нарушениях функционирования на всех уровнях. Прежде всего страдает центральная нервная система из-за недостатка импульсов с опорно-двигательного аппарата, имеются ввиду мышцы, связки и сухожилия. В конечном итоге возникает риск нарушения нервной и гормональной регуляции всех функций организма, в результате снижения тонуса коры больших полушарий, который происходит в следствии поражения нервной системы.

Экспериментальным путем было доказано, что скелетная мускулатура непроизвольно сокращается при усиленной интеллектуальной работе. Эти сокращения как бы дают подзаряд подкорковым нервным структурам головного мозга. Благодаря этому, активизируется кора больших полушарий головного мозга, отвечающих за мыслительную деятельность. Таким образом мышцы являются аккумуляторами мозга.

Возможно, Вы замечали, что при интенсивном мышлении, мышцы лица непроизвольно напрягаются, что помогает лучше концентрироваться, улучшить внимание и память.

Но, несмотря на всю пользу, приносимую напряжением мышц, их нужно время от времени расслаблять, так как при их длительном напряжении, в мозг начинает поступать слишком много мышечных импульсов, что ведет к ухудшению функционирования головного мозга. Расслабление мышц поможет перезагрузить мозг, что позволит активизировать его деятельность. Теперь нам становится ясна связь между физическими упражнениями и умственной деятельностью.

Советским физиологом была сформулирована «энергетическое правило скелетных мышц». В своей теории он говорит о том, что в каждом возрастном периоде функции и состояние организма определяется работой скелетной мускулатуры. Физиолог предполагает, что для образования протоплазмы — живого вещества, необходимо работа мышц, благодаря которой будут накапливаться энергетические потенциалы. Можно сделать вывод: умеренные нагрузки

на мышцы чрезмерно важны для здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Понижение двигательной активности можно подразделить на физиологическое (сон ночной и дневной), бытовое (чрезмерное увлечение телевизором, чтением и т. д.) и вынужденное. К вынужденному относят профессиональное, т. е. связанную с характером труда, понижение двигательной активности у школьников и студентов, а также связанную с болезнью. Любой вид понижения двигательной активности, кроме физиологического, приносит вред здоровью. В настоящее время — это своего рода конфликт между биологической природой человека и социальными условиями жизни.

При бытовом и вынужденном понижении двигательной активности отмечается ослабление деятельности нервной системы, снижение биоэлектрической активности мозга, урежение его основного ритма — альфа-ритма, а это ведет к ухудшению физической и умственной работоспособности.

Понижение двигательной активности проявляется в преждевременном развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний. Они возникают из-за ухудшения кровообращения в сердечной мышце, увеличения периферического сопротивления крови, что затрудняет работу сердца.

Это также снижает иммунологическую устойчивость организма, ослабляет компенсаторные возможности клеток. По мнению ученых — это один из факторов, ведущих к нарушению координации физиологических функций.

При постоянной низкой двигательной активности человека, начинается усиленный распад белков. В следствии чего, мышцы постепенно становятся дряблыми, позже атрофируются, увеличивается запас жира в тканях. Так же страдает и дыхательная система: становится тяжелее дышать, дыхание становится неглубоким, в кровь поступает меньше кислорода. Все эти факторы способствуют в развитии различных заболеваний дыхательных путей, в частности бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) сказывается и на пищеварительном тракте: нарушается пищеварение, в нем развиваются вредоносные микроорганизмы.

Все, перечисленные выше, отрицательные воздействия гиподинамии на человеческий организм говорят о том, что постоянная мышечная активность необходима, как залог здоровья и долголетия. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Список литературы:

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. — М.: Тера-спорт, 2001.
2. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. — М.: Владос-пресс, 2002.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. — М.: Медгиз, 1952.