

Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма

Милиходина Анастасия Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Научный руководитель: Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,

Председатель первичной объединенной профсоюзной организации

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние средств физической культуры на улучшение физических возможностей организма. Обозначаются основные средства физической культуры. Выявляется положительное влияние на организм от выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, организм, физические упражнения.

Means of physical culture in increasing the functional capabilities of the body

Milikhodina Anastasia Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Scientific supervisor: Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Culture and Tourism, Chairman of the Board of the Trade Union Association

Abstract

This article uses physical effects on the development of the physical abilities of the body. The main means of physical culture are indicated. A positive effect on the body from the use of physical exercises was revealed.

Keywords: physical culture, sports, organism, physical exercises.

Физическая культура является ключевым компонентом культуры человека и особенной ее самостоятельной частью. Спорт оказывает воздействие на необходимые стороны человека (задатки), которые могут передаваться генетически или формироваться в течение жизни под воздействием различных факторов. Физическое образование может

удовлетворить общественные потребности в общении, игре, развлечении, в формировании личности через социально полезную деятельность.

Рассмотрим подробнее какие существуют средства физической культуры. Какую роль играют упражнения, личная гигиена и окружающая среда на организм человека.

Систематическая физическая активность — одна из самых необходимых вещей, которые вы можете выработать ради своего здоровья. Физическая активность может повысить здоровье вашего мозга, помочь контролировать вес, уменьшить риск заболеваний, укрепить кости и мышцы и повысить вашу способность выполнять повседневные дела.

Взрослые, которые меньше сидят и выполняют любую физическую активность от умеренной до высокой, приобретают определенную пользу для здоровья. Лишь немногие варианты образа жизни проявляют такое же мощное действие на ваше здоровье, как физическая активность.

Любой сможет почувствовать полезность для здоровья от физической активности — возраст, способности, народная принадлежность, телосложение или размер не имеют значения.

Занятие спортом с целесообразной двигательной активностью в формате разнообразных физических упражнений оказывает действенное воздействие на формирование важных навыков и умений, физиологических способностей, усовершенствование состояния и работоспособности.

К средствам физической культуры, для улучшения функций организма, относят: физические упражнения, личную гигиену и окружающую среду.

Упражнения — это особый вид физической активности, который на протяжении десятилетий являлся полезным для самочувствия независимо от места, где выполняется физическая активность. [1, 2] Однако за последние десятилетия системотехника изменилась, и определения стали больше последовательными: физическая активность включает каждую мышечную активность, в то время как физические упражнения — это физическая активность, что вырабатывает и поддерживает физическую форму, а также общее состояние здоровья и хорошего самочувствия. Таким образом, физическая активность включает в себя, кроме физических упражнений, ежедневную активность в свободное от работы время, а вдобавок профессиональную деятельность. Эти действия могут отлично воплощаться таким образом, чтобы усиливать здоровье, как и физические упражнения, если задействованы подходящие группы мышц, интенсивность достаточна и восстановление соответствует. Однако в данном контексте существенно признать, что на самом деле не всякая физическая активность коррелирует с хорошим здоровьем.

Занятия по укреплению мышц, такие как поднятие тяжестей, могут помочь вам увеличить или сохранить мускульную массу и силу. Это важно для пожилых людей, у которых с каждым годом уменьшается мышечная масса и мышечная сила. Медленное увеличение веса и количества повторений, что вы осуществляете в рамках упражнений по укреплению

мышц, принесет вам еще больше преимуществ, независимо от вашего возраста.

Сила, быстрота и выносливость причисляются к числу первостепенных физиологических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической трудоспособности человека. Они появляются в определенных пропорциях в связи с критериями выполнения той или иной моторной деятельности. Это также зависит от его характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, во многом определяющие успешность отдельных видов физических упражнений. [3,4]

Гигиенические факторы - выполнение норм и требований по гигиене труда, отдыху, питанию, физической культуре, интенсивным условиям и др. Соблюдение правил гигиены в течении занятий физической культурой является позитивным результатом занятий.

При этом оптимизация системы физической активности и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, проветривание и освещенность мест занятий, соответствующее гигиеническое состояние инвентаря и снабжения и др.), а также условия, содействуют возобновлению после занятий, профилактике заболеваний и укреплению здоровья (душ, сауна, массаж, искусственная ионизация атмосферы и ультрафиолетовое кварцевание и др.) владеют особым свойством [5].

Целебные силы природы играют необходимую значимость в воздействии на тех, кто занимается физическими упражнениями. Изменения синоптических условий (солнечная радиация, воздействие температуры атмосферы и воды, сдвиг атмосферного давления и др.) активизируют относительные биохимические изменения в организме, в итоге чего изменяется состояние и трудоспособность человека.

В процессе физического обучения естественные силы природы используют по двум направлениям:

- как сопутствующие факторы, организующие особенно хорошие условия, в которых исполняется ход физического воспитания. Они дополняют итог влияния физических упражнений на организм занимающихся.
- как условно автономные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

В оптимальных условиях они становятся конфигурацией активного отдыха и усиливают санитарный эффект. Одним из ключевых условий использования целительных сил природы является регулярное и комплексное применение лечебных сил природы в сочетании с физическими упражнениями [6].

Можно сделать вывод, что средства физической культуры играют очень значительную значимость в жизни, оказывая комплексное действие на организм и его многофункциональные возможности. Необходимо обращать внимание на условия (биохимические, психические и физиологические), что позволит ликвидировать тему физического состояния организма.

Библиографический список

1. Паффенбаргер-младший Р.С., Блэр С.Н., Ли И.М.. История физической активности, здоровья сердечно-сосудистой системы и долголетия: научный вклад Джереми Н. Морриса, доктора наук, DPH, FRCP // *Int J Epidemiol*. 2001. Т.30. № 5. С. 1184-1192.
2. Ху Г., Туомилехто Дж., Бородулин К., Джоусилаhti П. Совместная связь профессиональной активности, поездок на работу и физической активности в свободное время, а также шкала риска Framingham на 10-летний риск ишемической болезни сердца // *Европейское сердце*. 2007. Т. 28. № 4. С. 492-498.
3. Михайлов С.Н. Физическая культура и здоровье для человека. Учебное пособие. М.: Просвещение. 2009. 315 с.
4. Николаева Т.А., Зайцев А. И. Физическая культура: Учеб. для вузов. М.: Гардарики, 2009. 234 с.
5. Алдошин А. В. Психофизическая работоспособность курсантов и слушателей Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов*. 2016. 138 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.