

## Влияние оздоровительной физической культуры на организм

*Мердеева Ольга Вадимовна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский Государственный Университет им. Шолом-Алейхема*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,*

### Аннотация

В данной статье рассматривается влияние оздоровительной физической культуры на организм. А также её положительное воздействие на самого человека.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, эффект, двигательная активность

## The influence of health-improving physical culture on the body

*Merdeeva Olga Vadimovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

This article examines the influence of health-improving physical culture on the body. As well as its positive impact on the person himself.

**Keywords:** health, physical culture, effect, physical activity

В последнее время у огромного количества людей наблюдается резкое ухудшение здоровья и продолжительность жизни. В 21 веке люди предпочитают не заниматься физической культурой так усердно, как раньше. Состояние человеческого здоровья – это основа жизнедеятельности. Она во многом влияет на разные факторы жизни человека. Например, на физическую, материальную, социальное развитие, душевное спокойствие, трудовую активность. И чтобы укрепить свое здоровье, чтобы не волноваться о его состоянии, нужно заниматься оздоровительной физической культурой.

Цель исследования – понять, как действует оздоровительная физическая культура на человеческий организм.

В процессе выполнения различных физических упражнений появится улучшение самочувствия, мышцы организма придут в тонус, тело подтянется, и организм будет чувствовать себя гораздо лучше.

Если регулярно заниматься физическими тренировками, то повесятся жизненные силы. Это также способствует увеличению энергетического запаса организма. У человека укрепитя здоровье и усилится иммунитет. Можно повышать умственную и физическую работоспособность, если заниматься оздоровительной физической культурой и правильно распределять нагрузки. Занятие спортом также поможет снизить психическое напряжение, предотвратит искривление позвоночника и даже восстановит осанку.

Благодаря упражнениям организм насыщается кислородом, тонизируются мышцы. Они становятся упругими, а человек подтянутым и привлекательным. Можно контролировать свой аппетит, улучшаются рефлексy, а также можно добиться желанного веса безо всяких диет. Продолжая заниматься физическими упражнениями, организм станет выносливее и сильнее. Сон будет более спокойный, это обуславливает попадание кислорода в мозг, когда происходят нагрузки. Увеличивается запас жизненных сил, энергия в организме будет оставаться до конца дня. Оздоровительная физическая культура также способствует от избавления вредных привычек. Таких как курение и алкоголь. Ежедневные нагрузки будут заменять то, что курильщик или алкоголик привык держать в руке. Его тело начнет освобождаться от токсинов, что больше лишь приблизит человека к более продолжительной жизни. Физическая подготовка поможет организму также быстрее оправиться от хирургических операций, потому что в результате тренировок мышцы получают много кислорода, что и помогает процессу заживления ран.

Ежедневно, рекомендуется, выделять 30 минут физическим упражнениям, чтобы организм смог получить объем энергии и сил для дальнейшего времяпровождения.

Специалисты по оздоровительной физической культуре единодушно утверждают, что в программу занятий надо включать 3 категории упражнений:

1. Аэробные;
2. Направленные на тренировку гибкости;
3. Силовые.

Все три категории очень важны. В современном мире, к сожалению, человек отдаёт предпочтения какому-то одному виду категории, но специалисты советуют заниматься и уделять время всем трем.

Каждая из них по-своему уникальна. Например, занимаясь аэробной физической культурой, у организма заметно улучшается сила, гибкость, не бывает боли в суставах и спине, уменьшается риск грозных заболеваний. А силовые упражнения прекрасно тонизируют организм, способствуют укреплению и увеличению размеров мышц. Таким образом, можно быстро

добиться желаемого веса и той самой фигуры с обложки, о которой много кто мечтает.

Начиная заниматься упражнениями, нужно знать несколько правил, чтобы не навредить своему организму:

- Нельзя упражняться до изнеможения
- Заниматься оздоровительной физической культурой лучше на свежем воздухе
- Упражнения должны приносить удовольствие, поэтому в программе тренировок должен быть комплекс тех упражнений, с которыми заниматься человеку будет приятно
- Нельзя упражняться перед сном, допустимо за 2 часа до сна
- Принимать пищу лучше всего только через 30-40 минут после занятий
- Не бросать занятия оздоровительной физической культурой и заниматься ей на постоянном уровне

Занятия оздоровительной физической культурой во многом способны приостановить возрастные изменения разных функций. Вне зависимости от возраста, можно и нужно тренироваться, увеличивать свою выносливость и аэробные способности.

Гимнастика также выступает оздоровительной физической культурой, потому что она способствует регуляции обмена веществ в организме, расслабляет тело, выравнивает дыхание и конечно же помогает сбросить ненужные килограммы.

Существует одна современная гимнастика – пилатес. Она набирает обороты среди молодежи, которые занимаются ею в фитнес-клубах. Комплекс упражнений повышает гибкость, тонизирует мышцы, улучшает осанку, делает фигуру более стройной и подтянутой. Данная гимнастика отлично подходит для людей, которые хотят гармонии со своим телом и организмом, ведь она снимает стресс, повышает выносливость, улучшает тело и также здоровье. Пилатесом ещё предпочитают заниматься на природе. Данная гимнастика отлично помогает в формировании идеальной фигуры, а сами упражнения многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно.

Таким образом, можно сказать, что занимаясь оздоровительной физической культурой, можно помочь не только себе, но и своему организму. Даже если кто-то находится под воздействием вредных привычек. Занятия спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют здоровье, улучшают самочувствие и веру в себя. Каждой день будет ощущаться по-другому, а энергия будет оставаться в организме до конца дня, что поможет человеку в его делах.

### **Библиографический список**

1. Данилкина Ю. А., Москаленко И. С., Шульгов Ю. И. Оздоровительная

- физическая культура: влияние на организм //Символ науки. 2015. №. 4. С. 174. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23464756>
2. Абрамова Ю. В., Кулигина М. В., Влияние оздоровительной физической культуры на состояние здоровья //Паллиативная медицина и реабилитация. 2004. №. 2. С. 21-21. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9216438>
  3. Земсков Е. А., Цыбизов А. Е., Физические упражнения как компенсаторы потери уровня развития физических качеств // Теория и практика физической культуры. 2006. №. 12. С. 59-59. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14345133>