

## Влияние физкультуры на организм человека и его здоровье

*Ганич Данила Антонович*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В статье рассматривается польза физкультуры для поддержания здоровья. В данной работе представлен анализ влияния физкультуры на человеческий организм, из чего состоит здоровье и что на него влияет, советы по поддержанию тела в тонусе. В ходе работы было выявлено, что физическая культура оказывает положительное влияние на физическое и психологическое состояния человека.

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, здоровье, физическое развитие

## The impact of physical education on the human body and its health

*Ganich Danila Antonovich*

*Sholem Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The article discusses the benefits of physical education for maintaining health. This paper presents an analysis of the impact of physical education on the human body, what health consists of and what affects it, tips for keeping the body in good shape. In the course of the work, it was revealed that physical culture has a positive effect on the physical and psychological state of a person.

**Keywords:** sport, physical education, health, physical development

### Введение

Актуальность

В 21 веке, во времена расцвета эпохи технологий, жизнь человека стала гораздо проще, чем когда-либо. По мере развития технологий среднестатистический человек стал выполнять меньше физической работы, так как большая ее часть уже многие года выполняется с помощью машин, таким образом человек становится более ленивым. Малоподвижный образ жизни в совокупности со вредными привычками крайне негативно влияют на состояние организма, подвергают человека не только физической опасности, но и психической. Именно поэтому в наше время нельзя забывать о пользе физических нагрузок для нашего организма и пренебрегать ими.

### Обзор исследований

Я.В. Антоников рассмотрел пользу физкультуры и спорта [1]. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора» изучил

влияние окружающей среды на здоровье человека [2] А. С. Кичигин и Ю. Ю. Гилленберг рассмотрели влияние физической культуры и спорта на жизнь человека [3]. Е.Г. Минченко рассмотрел вредные привычки и их влияние на здоровье человека [4]. Ярослав Скрипниченко показал роль физической культуры в жизни человека [5]

### **Цель исследования**

Целью данного исследования является изучение вопроса влияния физкультуры на человека, в чем ее польза, каким образом с помощью физических нагрузок можно улучшить качество своей жизни.

### **Физкультура и человек**

Физическая культура – это деятельность, направлением которой является развитие и укрепление здоровья человека. Она является одним из самых важных факторов сохранения здоровья и его укрепления. Существует лечебная физкультура. Она помогает восстановиться людям, которые пострадали в результате травмы или заболевания. С помощью лечебной физкультуры можно проводить профилактику заболеваний легких, стабилизировать артериальное давление, исправить осанку. Физические нагрузки позволяют усилить кровообращение, что полезно при вегетососудистой дистонии, восстанавливают подвижность суставов, улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия физкультурой благоприятно влияют на весь организм. Человек может улучшить свое физическое состояние используя только различные физические упражнения. Постоянное повторение упражнений улучшают не только здоровье, но и телосложение [1].

Заниматься физкультурой нужно заниматься в любом возрасте. Детям следует упражняться для того, чтобы избежать недостаточной подвижности, полноценно развивать свое тело. Взрослым людям нагрузки будут полезны для поддержания себя в тонусе, избегания ранних проблем с суставами и здоровьем в целом. Пожилым людям физкультура также крайне полезна для поддержания своего здоровья [5].

Нельзя игнорировать, что физкультура является крайне эффективной в качестве способа отдохнуть от умственной деятельности. Человеку следует провести отведенное на перерыв время от какого-либо мыслительного процесса, заняв себя несложными физическими упражнениями. Во время физической деятельности мозг по-настоящему отдыхает, так как человек не отвлекается на лишнюю информацию и не засоряет ею свою голову, что является актуальной проблемой в наше время.

Для поддержания организма в хорошей форме рекомендуется соблюдать следующие меры:

1. Зарядка утром;
2. Регулярно выполнять физические упражнения;
3. Проходить в день 10000 м.;
4. Закалять свой организм с помощью холодной воды;

5. Составить правильный рацион питания, подходящий лично вам и соблюдать его;
6. Соблюдать личную гигиену;
7. Соблюдать режим сна;
8. Соблюдать питьевой режим;
9. Отказаться от вредных привычек;

Все это благоприятно влияет на организм, укрепляет здоровье

### **Влияние физкультуры на организм и здоровье**

Здоровье человека состоит из физического состояние, психологического состояние, социального развития человека. На первый взгляд может показаться, что физкультура влияет на только физическое состояние, но это не так. После выполнения физических упражнений человек может испытывать удовлетворение или неудовлетворение в зависимости от настроения и результата, что влияет на психологическое состояние.

Также на здоровье влияет множество факторов, таких как:

1. Вредные привычки – к вредным привычкам относят привычки, наносящие вред здоровью. Они наносят вред человеку потерей мотивации, ухудшением здоровья, приобретением заболеваний. К вредным привычкам можно отнести табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков. Любые виды психологических зависимостей также вредны для организма человека, так как это крайне негативно влияет на состояние нервной системы [4].

2. Окружающая среда – влияние окружающей человека среды сложно переоценить. Малый процент вредных веществ в воздухе благоприятно влияет на состояние здоровья и снижает риск некоторых заболеваний. Негативно на состояние здоровья также влияет и городской шум. Если его уровень слишком большой, это повлечет за собой раздражение нервной системы, а иногда может привести к ухудшению слуха. Также на состояние здоровья влияет и то, как выглядит окружающая человека среда: загрязненные улицы и природа нагоняют тоску, что негативно сказывается на психическом здоровье.

3. Климат – изменение климата также является важным фактором здоровья человека. Из-за высокой температуры люди чаще получают тепловые удары. Повышение уровня моря, вызванное изменением климата, ведет к риску наводнений для все большего числа мест по всей планете. Также повышение уровня моря увеличивает содержания солей в питьевой воде, что негативно сказывается на кровяном давлении [2].

4. Малоактивный образ жизни – вред малоактивного образа жизни известен каждому. У человека искривляется осанка, ухудшается кровообращение, мышцы теряют свою форму, увеличивается риск «заплыть жиром».

Каким образом физические нагрузки улучшают здоровье человека?

1. Занятие физической культурой способствует улучшению обмена веществ в организме, нормализации работы сердца.

2. Укрепляют опорно-двигательную систему. Происходит развитие мускулатуры, укрепление связок, сухожилий и суставов. Занятия спортом помогают исправить осанку, искривления позвоночника.
3. Улучшают работу центральной нервной системы, улучшается связь между нервными клетками, увеличивается приспособляемость к новым нагрузкам и изменениям окружающей среды.
4. Улучшают деятельность дыхательных органов. Занятия такими видами спорта как бег, плавание, велоспорт увеличивает объем легких, нормализуют их вентиляцию. Ритмичное дыхание усиливает приток крови к сердцу, что приводит к повышению умственной работы мозга.
5. Повышают иммунитет. Благодаря спорту лейкоциты и антитела циркулируют намного интенсивней, тем самым предупреждают развитие заболеваний.
6. Меняют отношение к жизни. Активные люди наиболее жизнерадостны, менее подвержены риску внезапной смены настроения, депрессиям, неврозам и раздражительности [3].

### **Заключение**

Физкультура колоссально влияет на жизнедеятельность человека. Она развивает физические и духовные качества личности, формирует потребность в здоровом образе жизни, укрепляет здоровье и мотивирует к развитию.

Наибольшую пользу приносят систематические занятия, которые выполняются длительное время и в полном объеме, без перенапряжения. К ним можно отнести: бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры, гимнастика.

### **Библиографический список**

1. Антоник Я. В. О пользе физкультуры и спорта URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/06/statya-o-polze-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
2. Влияние окружающей среды на здоровье человека URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/781>
3. Кичигин А. С., Гилленберг Ю. Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека URL: <https://moluch.ru/archive/184/47128/>
4. Минченко Е.Г. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека URL: <http://gokbmr.by/novosti/323-vrednye-privyчки-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html>
5. Скрипниченко Я. Роль физической культуры в жизни человека URL: <http://mo-balkanskiy.ru/?p=12306>