

Хабибрахманов Дамир Амирович,

студент;

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент;

Жукова Ирина Викторовна,

доцент, канд. пед. наук, зав. кафедрой ФВ,

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В данной статье рассмотрены проблемы влияния занятием физических упражнений на организм человека. С помощью спорта человек укрепляет свой организм, то есть формирует устойчивость к внешним нагрузкам, при этом также происходит укрепление иммунитета. Приспосабливая организм к стрессу, спорт формирует устойчивую защиту от пагубных влияний, при этом изменяются сроки восстановления после длительной нагрузки.

Ключевые слова: стресс, устойчивость организма, спорт, stress, body resistance, sport.

Занятия физической культурой влияют на все стороны жизнедеятельности человека: это не только способ укрепления физического здоровья человека, влияющий на трудовую деятельность. При занятии физической культурой вырабатывается внутренний гормон радости, что благотворно влияет на самочувствие человека, то есть полностью улучшается физическое и психологическое состояние.

Актуальность темы связана с формированием стабильной устойчивости организма к внешним нагрузкам, что на сегодняшний день является важной проблемой. Устойчивость организма к физическим нагрузкам во многом зависит от корректного решения задач, связанных со своевременным повышением болевого порога, а также с качественной подготовкой к трудовой деятельности. Спорт поддерживает, помогает развить данные качества.

Цель работы: проследить за факторами, влияющие на устойчивость человека к внешним нагрузкам при занятиях спортом

Задачи:

- изучить литературу на данную тему;
- обработать данные и систематизировать их;
- выявить основные качества, вырабатываемые при занятиях спортом.

Занятия спортом придает устойчивость организма человека к различным нагрузкам внешней среды.

Нагрузки бывают физические и умственные.

Физические нагрузки. Формируют устойчивость к нагрузкам, при этом уменьшаются утомление, «уходит» стрессовое состояние и тому подобное. Улучшается работоспособность, а также психологическое состояние.

Умственные нагрузки. Формируют устойчивость к умственному труду, при этом увеличивается концентрация, улучшается зрительная и слуховая память.

Испытывая постоянную нагрузку на организм, человек приспосабливается к новым условиям для лучшего взаимодействия с агрессивной средой. При этом формируется постоянная устойчивость к внешним нагрузкам путём создания более тяжелой среды. Посредством этого человек может приспособиться к меньшей усталости и более быстрому самовосстановлению.

Это происходит за счет улучшения оздоровления человека в целом:

- *укрепляется нервная система.* У человека, испытывающего постоянную нагрузку, улучшается мозговая активность. Увеличивается количество новых нейронов в мозгу. В процессе этого быстрее усваивается новая информация, а также происходит улучшение координации, ловкости и быстроты реакции. Таким образом, человек становится более устойчивым к умственным нагрузкам;

- *улучшается кровообращение*, что способствует нормализации работы сердца. При интенсивных нагрузках у человека вместо 5 литров перекачивается 20 литров крови, что способствует оздоровлению органов, а также быстрому восстановлению организма после длительной нагрузки. То есть человек становится более выносливым.

За счет постоянного увеличения нагрузок, к примеру, при беге, плавании и других видах активных нагрузок, повышается интенсивность и глубина дыхания, что ведёт к повышению потребления кислорода с 8 литров до 100 литров за 60 секунд, то есть заметно увеличивается объем легких. Это дает большое поступление кислорода к тканям, а также органам человека.

Иммунная система обеспечивает защиту от болезней. С помощью возрастания уровня лимфоцитов (белых клеток), которые нейтрализуют вредоносные факторы, повышается устойчивость к инфекциям. А также увеличивается количество эритроцитов в крови на 20%, то есть с 5 млн. на 1 миллиметр до 6 млн.

Психологическое состояние улучшается за счет ряда веществ. Во время активной физической нагрузки чаще вырабатывается адреналин, который помогает справляться с трудностями, а также делает более продолжительным хорошее настроение – в течение 1,5-2 часов.

Быстрее вырабатывается эндорфины, которые увеличивают болевой порог, снижают температуру тела, оказывают противовоспалительное действие. Кроме того, увеличивается проведение нервных импульсов к центру удовольствия, что дает бодрость, радость и ощущения лёгкости.

Серотонин помогает уменьшить стресс, восстанавливать сон, регулировать аппетит. Его действие также влияет на настроение.

При несоразмерной нагрузке на организм человека время на самовосстановление организма увеличивается, иммунная система ухудшается,

увеличивается стресс. То есть организм работает на износ, что пагубно влияет на человека в целом.

Для лучшего развития организма в целом необходимо постоянно соразмерно увеличивать нагрузки, – для более быстрого самовосстановления физического тела, а также психологического состояния, что приводит к повышению работоспособности человека и эффективности работы.

Таким образом, наилучшим способом достижения стабильной устойчивости к влиянию окружающей среды является постоянная соразмерная нагрузка на организм, а также ее увеличение для лучшего приспособления к внешней среде. Но это при условии, что организм может постоянно восполнять свои ресурсы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. <https://builderbody.ru/vliyanie-fizkultury-i-sporta-na-organizm/>
2. <http://www.medpulse.ru/health/beauty/fitness/21362.html>