

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**  
**The influence of physical culture and sports on the life of a modern person**

**А. В. Шипицына**, студент

**Л. В. Быкова**, кандидат педагогических наук, доцент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Каждый человек должен понимать, что физическая активность оказывает огромное влияние на здоровье всего организма в целом. Без должной физической активности у человека снижается устойчивость к пагубным микроорганизмам, бактериям и факторам окружающей среды. В современном мире люди проводят достаточно много времени сидя (например, на работе или учебе) и совсем не задумываются, что отсутствие спорта приведет к искривлению позвоночника, застою лимфы, снижению иммунитета, отсутствие хотя бы небольшого процента физической активности приводит к неправильной работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, пострадает нервная система и опорно-двигательный аппарат. Также долгое занятие умственной деятельностью пагубно влияет на центральную нервную систему, утомляет ее, поэтому учебную деятельность нужно чередовать с физическими нагрузками. Но нельзя забывать, что чрезмерное занятие спортом также может утомлять организм, поэтому необходимо правильно рассчитывать время как для физической активности, так и для умственной. В этой статье мы рассмотрим влияние правильно подобранной физической активности на развитие и состояние организма человека.

**Ключевые слова:** физическая активность, спорт, здоровье человека, нервная система.

**Summary**

Everyone should understand that physical activity has a huge impact on the health of the entire body as a whole. Without proper physical activity, a person's resistance to harmful microorganisms, bacteria and environmental factors decreases. In the modern world, people spend a lot of time sitting (for example, at work or school) and do not think at all that the lack of sports will lead to curvature of the spine, stagnation of lymph, decreased immunity, the absence of at least a small percentage of physical activity leads to malfunction of the cardiovascular system, gastrointestinal tract, the nervous system will suffer and the musculoskeletal system. Also, a long period of mental activity adversely affects the central nervous system, tires it, so educational activities should be alternated with physical exertion. But we must not forget that excessive exercise can also tire the body, so it is necessary to correctly calculate the time for both physical activity and mental activity. In this article we will consider the influence of properly selected physical activity on the development and condition of the human body.

**Keywords:** physical activity, sport, human health, nervous system.

Здоровый образ жизни в современном мире должен являться неотъемлемой и не менее значимой, чем умственное развитие, частью жизни каждого человека. К счастью, сейчас правильный образ жизни набирает всё большую популярность, люди стараются чаще заниматься

ся физической активностью и следить за своим питанием, ведь оно также оказывает большее влияние на состояние организма человека.

Что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя занятия спортом и сбалансированное питание, что позволяет снизить риск заболеваний и сохранить правильную работу всех систем человека. Физические упражнения увеличивают энергозатраты, стимулируют обменные процессы, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают общий тонус и сопротивление организма простудным заболеваниям [3].

Нельзя не учесть тот факт, что спорт оказывает только положительное влияние, если правильно выполнять упражнения и не нагружать организм сверх его нормы.

Как необходимо заниматься спортом, чтобы не навредить своему организму? Есть несколько основных правил:

- необходимо учитывать особенности своего здоровья, проконсультироваться с врачом, ведь не все упражнения подходят каждому. Также не нужно сильно перенапрягать свой организм и учитывать силу своих возможностей. Нельзя заниматься спортом до изнеможения, так вы только навредите своему организму.

- обязательно нужно учитывать свой возраст и работать с отдельными группами мышц по-разному

- тренироваться нужно не один раз в месяц, два или три, тренировки, для достижения нужного результата, должны быть регулярными, количество и частоту тренировок рассчитывать необходимо индивидуально

- нельзя забывать о разминке перед тренировкой, она разогреет организм и снизит риск растяжений

- нужно запастись терпением, ведь результат не приходит сразу, он будет зависеть только от регулярности ваших тренировок и правильно подобранных упражнений, учитывающих все ваши особенности

- заниматься нужно комплексно, уделяя внимание всем группам мышц одинаково

- необходимо следить за своим питанием, оно должно быть сбалансированным, организму должно хватать и белков, и жиров, и углеводов.

Физическая активность оказывает большое влияние на осанку, правильная осанка способствует правильному расположению всех внутренних органов.

Правильная осанка – физиологичное расположение тела, при котором позвоночник вытянут, голова не опущена вниз, затылок смотрит вверх, лопатки сведены вместе, а живот подтянут.

Правильная осанка предотвращает нарушения опорно-двигательной системы и ее перегрузку, способствует профилактике развития заболеваний всех систем организма, поддерживает мышцы в тонусе. Она влияет на дыхательную систему человека, способствуя большему поступлению кислорода к тканям и органам, способствует улучшению эластичности связок, что помогает избежать серьезных травм при падениях и ушибах. Поэтому перед началом тренировки важно не забывать про растяжку, она подготовит мышцы и связки к физическому труду и минимизирует возможные травмы. Чем эластичнее ваши мышцы и связки, тем более вынослив организм, повышается выносливость.

Также растяжку можно делать после тренировки, чтобы на следующий день ваши мышцы не болели так сильно!

Влияние спорта на организм человека:

- спорт укрепляет ваши мышцы, организм становится более сильным и выносливым;
- улучшает общее состояние сердечно-сосудистой системы, тренирует сердце, так как сердце — это тоже мышца. С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при максимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности [4];
- разгоняет лимфу, так как лимфа не двигается в нашем организме сама по себе, именно сокращения мышц во время ходьбы, бега и физических упражнений заставляют двигаться нашу лимфу;
- после тренировки ваше настроение станет намного лучше, ведь спорт способствует выработке эндорфинов, поэтому может бороться с депрессией и улучшает общее эмоциональное состояние;
- улучшает кровообращение, к органам и тканям поступает больше кислорода, а также к мозгу, поэтому физическая активность способствует улучшению мозговой деятельности, поэтому школьникам и студентам особенно важно чередовать умственные и физические нагрузки между собой;
- спорт является профилактикой многих заболеваний, например, артрит, артроз или остеохондроз;
- спорт дисциплинирует и нормализует режим сна, но важно помнить, что нельзя заниматься спортом перед сном, так вы точно не уснете, заканчивать все физические упражнения лучше за 2-3 часа до сна;
- у тренированных людей частота сердечных сокращений уменьшается, артериальное давление снижается, когда человек находится в спокойном состоянии, увеличивается приток кислорода к органам и тканям в спокойном состоянии, также увеличивается общая емкость легких, дыхание становится более глубоким;
- физическая активность укрепляет нашу иммунную систему, за счет того, что ускоряет движение лимфы, а она содержит много лимфоцитов, поэтому и отвечает за наш иммунитет;
- спорт предотвращает развитие ожирения, которое приводит к развитию множества болезней;
- ну и ещё один не самый главный, но очень приятный факт, благодаря спорту ваша фигура, становится намного лучше, уменьшается процент жира в организме, мышцы становятся более заметными и улучшается эластичность кожи, она становится более подтянутой, уменьшаются стрии.

Рассмотрим основные виды спорта, которые доступны каждому:

- гимнастика

Гимнастику можно делать как утром, так и в течении всего дня. Можно делать достаточно простые упражнения, направленные на развитие мышц, равновесия, гимнастика положительно влияет на желудочно-кишечный тракт и на органы дыхания, отлично помогает проснуться с утра и разогнать все обменные процессы. Помогает увеличить эластичность связок. Укрепляется иммунитет, как и сопротивляемость организма [1].

- легкая атлетика

Легкая атлетика подразумевает ходьбу, бег или прыжки на месте. Оказывает положительное влияние на мышцу сердца и на сердечно-сосудистую систему. Мало кто мог подумать, но регулярные тренировки действительно способны изменять состав крови, увеличения ко-

личество эритроцитов и лимфоцитов, которые нам необходимы [2]. Также помогает улучшить газообмен.

- плавание

Плавание очень полезно как для детей, так и для взрослых. Во время занятий плаванием задействуется большинство групп мышц, борется с нарушениями осанки, избавляет от сутулости, хорошо укрепляет костную ткань, способствует снижению жировой прослойки, так как утомление наступает медленнее, чем при обычных тренировках.

- растяжка

Способствует улучшению эластичности связок и мышц, что уменьшает риск травмирования при тренировках, исправляет искривления осанки, увеличивает скорость движения лимфы и избавляет от ее застоя.

### Библиографический список

1. *Добрынина В. И.* Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: Питер – М, 2005. 388 с.
2. *Кизько А. П.* К 385 Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. 128 с.
3. *Стрельникова Е. Н.* Влияние физической культуры на организм человека. М.: Айрис-Пресс, 2004. 272 с.
4. *Драч Г. В.* Эффективность физических упражнений. Ростов н/Д.: Феникс, 2004. 128 с.