



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кулишова Диана Васильевна

студент, ЧОУ ВО Южный Университет (ИУБиП), РФ, г. Ростов-на-Дону

Физическая культура и спорт — неотъемлемая часть культуры общества и каждого человека в отдельности. Именно поэтому в нашей стране постоянно придавалось и придаётся большое значение развёртыванию массового физкультурного движения.

Занятия физкультурой помогают людям любого возраста наиболее грамотно использовать своё свободное время, а также содействуют отвыканию от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление алкогольных напитков и курение. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм человека известно с давних времен. Занятия физическими упражнениями рассматриваются как очень сильное средство изменения физического и психического состояния человека. Грамотно структурированные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и трудоспособность, модернизируют функциональные системы организма человека.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является крайне важным, так как на данный момент число людей с различными заболеваниями ежеминутно растёт. Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом весьма важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь необходим индивидуальный подход. Ведь излишние нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред. Таким образом, физическая культура, приоритетной задачей которой является поддержание и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Для того чтобы узнать, почему занятия физической культурой и спортом содействуют укреплению здоровья, необходимо выяснить какое воздействие оказывают физические упражнения на всевозможные системы органов человека.

При физической нагрузке могут выборочно улучшаться функции организма как двигательные (увеличение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).

Регулярные физические нагрузки резко сокращают заболеваемость населения, благоприятно влияют на психику человека — на его мышление, внимание, память, способствуют эффективному воспитанию личностных качеств, а именно настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формирует активную жизненную позицию.

Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

В период занятий физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие направлено на выявление у человека социально ценных качеств, которые создают его взаимоотношение с другими людьми, с обществом, с самим собой и представляют то, что принято именовать нравственной воспитанностью. Эта оценка — немаловажная в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются основными в обществе.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими методами: заниматься в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп самочувствия по месту работы или жительства, а также тренируясь самостоятельно. Многообразие способов дает каждому человеку способность выбирать тот из них, который будет удовлетворять его потребности и предпочтения, и позволит каждому находить подходящий вариант поддерживать себя в великолепной физической форме.

В последнее время определённую востребованность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой — ими легко заниматься в комфортном для человека месте и в комфортное время. Но для того, чтобы достичь максимального успеха, следует изучить базовые теоретические знания в этой сфере для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Таким образом, спорт и физическая культура рассматриваются как многофункциональный механизм улучшения здоровья людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры стремительно возросло.