

10. Никитюк Б.А., Гладышева А.А. Анатомия и спортивная морфология. - М., 1989.
11. Никитюк Б.А. Морфология человека / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
12. Туманян Г.С. Телосложение и спорт: Учебное пособие / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов.- М.: Терра-спорт, 1976.
13. Рогинский Я.Я. Антропология / Я.Я.Рогинский, М.Г.Левин. - Высшая школа,1963.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗМА

*Шигаев Валерий Иванович, ст. преподаватель,
Мезенцева Вера Анатольевна, ст. преподаватель,
Ишкина Ольга Александровна, ст. преподаватель,
Самарская государственная сельскохозяйственная академия
г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский*

Аннотация. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Ключевые слова: физическая активность, физические упражнения.

Abstract. Physical culture is the sphere of social activity, directed on the preservation and strengthening of health, the development of psycho-physical abilities of man in the process of deliberate physical activity.

Key words: physical activity, physical exercise.

Одним из основных направлений развития массовой физической культуры в стране является совершенствование физического воспитания населения, результатом которого должно быть формирование физического состояния, обеспечивающего эффективную учебную и трудовую деятельность.

Преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физкультурой.

Регулярные занятия физической нагрузкой положительно влияют организм человека.

1) Влияние физических упражнений на нервную систему организма:

В процессе упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность основных нервных процессов. Благодаря этому быстрее и успешнее устанавливаются условные рефлексы. Большинство тренированных людей относится к сильному и подвижному типу нервной системы. Под влиянием физических упражнений совершенствуются нервные процессы, которые помогают человеку успешнее настроиться на предстоящую деятельность.

1) Влияние физических упражнений на двигательный аппарат.

Под влиянием рационального двигательного напряжения возникает ряд прогрессивных изменений в костно-скелетной опоре. Отчетливый эффект тренировки выражается в увеличении силы мышц. Мышцы тренированного человека обладают способностью к выполнению не только большего однократного усилия, но и дли-

тельной работе. Под влиянием упражнений улучшается способность мышц к расслаблению, одновременно увеличивается возможность мышц к напряжению и возрастает разница между производимым напряжением и расслаблением.

2) Совершенствование функциональных возможностей органов дыхания.

Под влиянием физических упражнений у человека в состоянии покоя дыхательные движения становятся более редкими (6-8 раз в минуту) и более глубокими, тем самым облегчается обновление воздуха в легких. Важнейшим показателем состояния дыхательного аппарата является, как известно, жизненная емкость легких. Этот показатель зависит и от врожденных данных, а не только от различных условий воспитания, одним из которых являются спортивные тренировки.

3) Совершенствование функциональных возможностей системы кровообращения:

Под влиянием тренировки в тесной связи с функцией дыхания меняется и функция кровообращения. Усиленная мышечная работа приводит к гипертрофии сердечной мышцы – увеличению ее массы, утолщению мышечных волокон, а также функциональным изменениям.

В тренированном организме выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем и одновременно интенсивнее происходят восстановительные реакции. Считают, что именно интенсификация обменных процессов, постоянное обновление клеток и тканей организма лежат в основе тех физических качеств, которые приобретают физкультурники и спортсмены в результате тренировок силы, выносливости, быстроты и т.д.

Таким образом, тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды: охлаждению, перегреванию, колебаниям атмосферного давления, инфекциям. Повышенная устойчивость к инфекциям связана с ростом клеточного иммунитета: в большем количестве вырабатываются специальные клетки крови — макрофаги, которые уничтожают возбудителей многих болезней. Иммунная система защищает организм не только от инфекций: она атакует и уничтожает любые чужеродные клетки, в том числе опухолевые. Поэтому наличие мощных иммунных систем означает снижение опасности раковых заболеваний.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕСПУБЛИКЕ КАЛМЫКИЯ

Эдуард Николаевич Калдариков,

соискатель,

Калмыцкий государственный университет

г. Элиста

Аннотация. Статья содержит анализ постановки физкультурно-оздоровительной работы в Республике Калмыкия за период 2002-2011 годы. Показана динамика численности занимающихся физической культурой и спортом, определены факторы, обуславливающие данные изменения. Приведены результаты количества занимающихся адаптивной физической культурой, спортом в системе дополнительного образования, численности учащихся средних общеобразовательных, средне - специальных и высших учебных заведений. Отражены перспективные направления повышения численности занимающихся физической культурой и спортом в данном субъекте Российской Федерации.