

И.О. Шашмулин, Н.Ю. Николаев,
Уральский юридический институт МВД России,
Екатеринбург, Россия.
77.77.770@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ

Аннотация. Представленная статья посвящена вопросу влияния оздоровительной физической культуры на здоровье и организм человека в целом в условиях современной жизни общества.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт.

I.O. Shashmurin, N.Y. Nikolaev,
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
faculty of Police Training, Ekaterinburg, Russia
77.77.770@mail.ru

INFLUENCE OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE ON THE ORGANISM

Annotation. The presented article is devoted to the issue of the influence of improving physical culture on the health and the human body as a whole in the conditions of modern society.

Keywords: physical education, health, sport.

В современный период становится актуальной тема популяризации физической культуры в обществе. Большинство профессий и специальностей, востребованных в современном социуме, представляют собой монотонную работу, состоящую из минимума движений. Большой приоритет отдается умственной активности трудящихся. Примерами могут послужить следующие специальности – банковский служащий, юрист, нотариус, экономист, психолог, преподаватель, менеджер.

Однако, организм человека требует определенного объема физической нагрузки в целях профилактики определенных заболеваний, которые носят профессиональный характер – остеохондроз, отит, падение зрения, головные боли и т.д. В связи с этим, на наш взгляд, необходимо более детально рассмотреть влияние физической культуры на организм человека в условиях современной жизни.

Целесообразно начать с определения понятия «физическая культура». На сегодняшний день под физической культурой подразумевается определенное направление деятельности, которое направлено на сохранение здоровья человека, укрепления его иммунитета к часто встречающимся заболеваниям (в том числе ОРВИ, остеохондроз и т.д.). Также принято считать, что к физической культуре относится процесс осознанной двигательной активности, направленной на укрепление отдельных групп мышц и профилактики заболеваний.

В более общем смысле принято считать, что физическая культура человека - это часть общей культуры, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1, 2].

Учеными доказано, что недостаточный уровень физической активности человека пагубно влияет на общее состояние организма. Среди отрицательных последствий стоит выделить:

- нарушение нервно-рефлекторных связей;
- расстройство деятельности сердечно-сосудистых систем;
- нарушение правильного обмена веществ в организме;
- развитие дегенеративных заболеваний (в том числе и остеохондроз).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что каждому человеку необходима определенная доля физической активности для поддержания хорошей физической формы и здоровья различных органов.

Как показывает практика, минимальная величина суточных энергозатрат равна 12-16МДж. Данный показатель является оценочным ввиду того, что должен рассчитываться индивидуально, исходя из физических показателей конкретного лица (рост, вес и т.д.). 12-16 МДж составляют примерно 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена).

Ученые утверждают, что для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000- 3000 ккал в неделю) [4].

Опираясь на вышесказанное, мы можем говорить о том, что человеку необходима дополнительная физическая нагрузка (помимо нагрузки, связанной с его ежедневной рабочей деятельностью). Данную нагрузку можно восполнить путем выполнения профилактических физических упражнений, в том числе прогулки, пробежки и т.д. [5]. Путем систематического выполнения комплекса физических упражнений, повышается общий иммунитет человека, что способствует устойчивости организма человека у простудным заболеваниям, так часто встречающимся в нашем регионе в межсезонный период.

Также необходимо отметить, что распределение нагрузки должно быть максимально рациональным, так как чрезмерные тренировки могут поспособствовать противоположному эффекту – снижению иммунитета и повышению чувствительности организма к заболеваниям различного характера [6]. Исходя из всего вышесказанного, мы можем сказать о том, физические нагрузки положительно влияют на общее состояние организма, помогая ему бороться с множеством заболеваний [7].

Список использованной литературы

1. Оздоровительный эффект физических упражнений различной направленности на детей с выраженной аэробной и анаэробной работоспособностью // lib.sportedu.ru URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1186> (дата обращения: 15.03.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4.12. 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Здоровый образ жизни // www.zdorovajaplaneta.ru URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения: 15.03.2020).
4. Белорусова В.В. Физическое образование. М.: Логос, 2003. С. 128
5. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Спб.: Нева, 2003. С. 226
6. Ращупкин Г.В. Физическая культура. СПб.: Нева, 2004. С. 163
7. Физическая культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. М.: ОМЕГА-Л, 2004. С. 191