

Поднимая физическую культуру на должный уровень, появляется действительная и самое главное – реализуемая возможность воспитывать здоровые поколения, которые может вывести государство на абсолютно новый уровень развития, что непосредственно, является основной целью любого института.

#### *Список литературы*

1. Барчуков И.С. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт // Методология, теория, практика. Москва: Наука, 2007. 584 с. Текст: непосредственный.

2. Бондарь А. И. Концептуальные принципы подготовки кадров в системе физического воспитания. Москва: Наука, 2006. С. 43-45. Текст: непосредственный.

**Тищенко В. С., Процкая М. А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль физической культуры в снятии утомления**

Значение физического воспитания и спорта в жизни человека значительно возросло за последние несколько десятилетий. Спорт и физическая культура существенно влияют на состояние и статус человека.

В 21 веке с появлением новых технологий, которые существенно облегчают жизнь человеку, физическая активность людей снижается, а вместе с тем усиливается влияние таких неблагоприятных и значительных факторов, как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, нагрузки на организм. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную подверженность инфекционным заболеваниям.

Систематическое физическое воспитание и физическое воспитание помогает людям всех возрастов максимально использовать свое свободное время, а также помогает отказаться от социально и биологически вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение.

Чтобы физическая нагрузка принесла желаемый результат в борьбе с переутомлением и самыми распространенными и возможными профессиональными заболеваниями, ее необходимо использовать умело. Прямое влияние упражнений на производительность неоднозначно. Стимулирующее действие оказывают упражнения средней интенсивности. Увеличение интенсивности и объема, несовместимое с готовностью человека, может быть бесполезным и даже, привести к негативным последствиям. Тренировать можно все без исключения органы и ткани нашего тела.

ЦНС всегда какой-то своей частью включается в процесс тренировки любой функции. Развитие тренировочного эффекта под влиянием систематических физических нагрузок приводит к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, включая высшие корковые центры движений, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

Точно так же «сбои» в механизме тренировки, в частности, перетренированность приводят к ухудшению функционального состояния сердца и всей системы кровообращения. Суть тренировок в том, что система физических нагрузок, стимулирующая восстановительные процессы в скелетных мышцах, в самой сердечной мышце и в мышечных элементах стенок сосудов, настолько увеличивает работоспособность органов кровообращения, что даже их небольшой, экономичной работы будет достаточно для удовлетворения метаболических потребностей организма.

Рассматривая физические упражнения как одно из важнейших средств оптимизации физической активности, следует отметить, что реальная физическая активность населения в настоящее время не отвечает социальным потребностям взрослых в части физической активности и не гарантирует эффективного увеличения физического состояния населения.

Способы таких тренировок различаются по периодичности, мощности и объему.

Существуют три способа таких тренировок:

- первый способ предусматривает преимущественное использование циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), выполняемых непрерывно в течение 30 минут и более.
- второй способ предполагает использование упражнений скоростно-силового характера (бег в гору, спортивные игры, упражнения с отрывом, отягощение, тренажеры), рабочая активность от 15 секунд до 3 минут с количеством повторений 3-5 раз. с периодами отдыха.
- третий способ использует комплексный подход к использованию физических упражнений, которые стимулируют как аэробную, так и анаэробную работоспособность и улучшают двигательные качества.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения человека в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в рабочее состояние, увеличивает кровоток и лимфу во всех частях тела и ускоряет дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро выводит продукты распада, накопленные за ночь. Систематические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют

сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшают деятельность органов пищеварения и способствуют более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Ежедневная УГГ, дополненная водными процедурами, – эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Физкультурный перерыв – эффективная и доступная форма. Он призван решить проблему обеспечения активного отдыха студентов и рабочих и повышения их эффективности.

К сожалению, большинство людей ведут малоподвижный образ жизни из-за технического прогресса. Безразличное отношение к спорту и физической культуре портит их здоровье, а повседневные домашние дела становятся для них проблемой, так как утомляемость с каждым разом только нарастает из-за неиспользования мышечной работы.

Есть еще одна категория людей. Это люди, которые слишком заняты работой и лишь, малую часть своей жизни отдыхают, что также вредит физической составляющей. Поэтому в восстановлении людей, значительную роль играет изменение работы одних мышц работой других.

Такие упражнения, как плавание, бег, катание на лыжах и езда на велосипеде, особенно полезны для кровеносных сосудов. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Длительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткань более эластичной, защищая ее от разрывов и растяжений в будущем. В процессе любой деятельности человек устает и переутомляется. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоционального напряжения.

Также следует отметить, что систематическая физическая нагрузка резко снижает заболеваемость населения, положительно влияет на психику человека – на его мышление, внимание, память, способствует эффективному воспитанию личностных качеств, а именно упорства, воли, трудолюбия, коллективизм, общительность, формирует активную жизненную позицию.

#### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 22-26.