

6. *Сметанкин А. А.* Открытый урок здоровья [Текст] / А. А. Сметанкин М.: Знание, 2004. 260 с.

#### **THE LITERATURE**

1. *Zakharova I.G.* Information Technology in Education: A manual for students of higher educational institutions. - М.: Publishing Center "Academy", 2003.
2. *Kontzevoi M.P.* Health and computer [Text] / MP Limit. М.: Pedagogy. 2003. 123 p.
3. *Kontzevoi M.P.* Psycho-pedagogical problems kompyuteri-zatsii learning [Text] / MP Limit. М.: Pedagogy. 2000. 305 p.
4. *Popov G.I.* Information technology in education of physical culture and sport [Text] / GI Popov // Bulletin of educational institutions of physical culture. - 2004. - N 1 (2).
5. Collection of information and teaching materials about the project "Informatization of the educational system." - М: Locus-Press, 2005
6. *Smetankin A.A.* Public health lesson [Text] / AA Smetankin М.: Knowledge, 2004. 260 p.

### **THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN VARIOUS FIELDS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPETITIONS**

*Uvarin A.V., student*

*Mogilnikov Yu.V., assistant*

*The Ural State University of Railway Transport (USURT)*

*Yekaterinburg, Russia*

**УДК 796.011.1**

### **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент*

*Короткова Юлия Константиновна*

*Российский государственный профессионально педагогический университет*

*Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность людей.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, упражнения.

*Abstract.* In the process of physical training and sports are produced conscious and active attitude to social work, abilities and skills to this important form of activity, based on principles of democracy and transparency. Physical culture develops social activity of the people.

*Index terms:* health, physical education, exercise.

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физи-

ческий труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.

Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны.

Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к несогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

В то же время вредны и перегрузки. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Таким образом, физическая культура, главной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

С глубокой древности известно значение чистого воздуха и физических упражнений в борьбе за здоровье и долголетие. Отец медицины - древнегреческий ученый Гиппократ, проживший 104 года, проповедовал, что для продления жизни необходимы разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Известный греческий писатель и историк Плутарх называл движения «кладовой жизни», а философ Платон утверждал, что «гимнастика есть целительная часть медицины».

Значительное сокращение физических усилий в быту и в процессе трудовой деятельности лишили организм человека мышечных нагрузок, необходимых для оптимальной жизнедеятельности.

При недостаточном количестве движений и ограниченном напряжении мышц при работе возникает гиподинамия. Исследователями установлено, что чем ниже уровень физического состояния человека, тем слабее его здоровье и физическая работоспособность.

Регулярно применяемая физическая тренировка повышает жизненные силы, способствует увеличению энергетического запаса организма – таким путем закладывается основа для усиления иммунитета и укрепления здоровья.

С помощью физических упражнений и правильно дозируемой нагрузки можно повышать умственную и физическую работоспособность, снимать психическое напряжение, направленно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, предупреждать искривление позвоночника и даже восстановить утраченную ранее правильную осанку.

Когда вы активно упражняетесь, кислород попадает буквально в каждую клетку тела, активизируется кровообращение, улучшаются рефлексy. Занятия тонизируют мышцы, они становятся более упругими, а вы подтянутыми, грациозными и привлекательными.

Упражнения помогают достичь идеального веса и поддерживать его, чего никак нельзя добиться только диетой. Вместе с тем, благодаря упражнениям можно контролировать аппетит, потому что увеличивается количество эндорфинов (эти вещества часто называют «опиумом мозга»), они предохраняют организм от чувства голода до тех пор, пока ему действительно не потребуется «подзарядка»).

Упражнения помогают противостоять хроническому утомлению, увеличивая запас жизненных сил. Они дают дополнительный запас кислорода мозгу и делают вас более энергичными в течение всего дня.

Это, в свою очередь, способствует более глубокому и спокойному сну ночью. Занимаясь физическими упражнениями, легче отказаться от курения. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее выздороветь после каких-либо хирургических операций, поскольку у сильных мышц шире возможность утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее заживают раны.

Занятия физкультурой также укрепляют веру в собственные силы: вы чувствуете, что можете улучшить свое самочувствие и внешний вид, независимо от вашего возраста и физического состояния.

Поэтому, нужно избегать пассивный образ жизни, приобщаться к регулярным занятиям физкультурой.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. *Полиевский С.П. Старцева И.Д.* Физкультура и профессия. Изд. "Москва - Физкультура и спорт - 1988г."
2. *Фурманов А.Г.* Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. — 528 с

#### ***THE LITERATURE***

1. *Polievsky. S.P. Starceva. I.D.* «Physical Education and profession». Moscow - Physical Education and Sports - 1988.
2. *Furmanov A.G.* "Physical Culture". Minsk: Theseus, 2003. — P.528

### **INFLUENCE IMPROVING PHYSICAL TRAINING ON THE BODY**

*Hanevskaya G. V. lecturer*

*Korotkova J.K*

*Russian State Professional Pedagogical University  
Yekaterinburg, Russia.*