

с обучающимися любого возраста обуславливается потребностью человека в самореализации.

Разработка и внедрение в образовательный процесс инновационных педагогических технологий требует от каждого преподавателя вуза высокого уровня профессиональной компетентности, включающей в себя когнитивную, коммуникативную, социальную, технологическую, информационную компетентность. Необходимо, чтобы и физическое воспитание студентов было направлено на достижение обозначенных целей, а физическая культура решала не только здоровьесберегающие, но и профессионально-образовательные задачи.

Библиографический список

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. <https://ru.wikipedia.org>. Велосипедный спорт. Дата обращения 05.11.2019.

Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние физических упражнений на организм человека. Двигательная активность всегда была важнейшим звеном приспособления живых организмов к окружающей среде и в процессе эволюции она сформировалась как биологическая потребность человека наравне с потребностями в пище, воде, самосохранении, размножении.

Ключевые слова: двигательная активность, прикладная физическая культура, функциональные возможности.

Рассматривая прикладную физическую культуру как часть общей культуры, видим, что она включает в себя всевозможные виды деятельности, которые используют широкий набор средств и методов для воспитания физических качеств и развития функциональных систем организма молодого человека.

Ведущими средствами прикладной физической культуры являются физические упражнения, через которые осуществляется биологическое влияние на организм, изменяя его физическое состояние [1].

Регулярное выполнение физических упражнений на занятиях по прикладной физической культуре увеличивает активность биохимических процессов, улучшая деятельность всех систем организма.

Динамичная мышечная работа активизирует функциональные системы организма, которые координируются нервной системой, вызывая положительные сдвиги в деятельности организма.

В процессе биологического развития организма двигательная деятельность модернизировала механизмы регуляции вегетативных функций, что послужило важным фактором увеличения адаптационных возможностей человека к условиям своего существования. На этом сформировалась ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем, которая и обеспечивает гармоничное развитие человека. С возрастом, биологическая потребность в движениях снижается, двигательная активность падает. Уменьшение физических нагрузок ведет к ослаблению деятельности внутренних органов, сокращению активности функционирования организма в целом.

Недостаток двигательной активности отрицательно отражается на адаптационных механизмах организма, особенно негативное воздействие сказывается на молодом организме. Так как современные условия жизни предполагают малоподвижный образ жизни, то единственным средством борьбы с гиподинамией являются физические упражнения.

Тренированный организм отличается рядом особенностей. Во-первых, это сопротивляемость большим гомеостатическим отклонениям на основе развитой способности к высокой мобилизации функций организма в связи со значительным диапазоном сдвигов во всей вегетативной среде, возникающим при интенсивной двигательной деятельности [2].

Ученые рекомендуют регулярно заниматься физическими упражнениями в молодости, чтобы предупредить преждевременное старение организма и обеспечить полноценное физиологическое долголетие.

Физические упражнения оказывают разностороннее положительное влияние на организм человека. Под влиянием мощных раздражителей в организме человека возникает значительное напряжение. Под влиянием мышечных напряжений при постепенном увеличении физических нагрузок реакция тревоги проявляется существенно слабее или исчезает окончательно.

После нескольких занятий физическими упражнениями в организме происходит повышение устойчивости к мышечным нагрузкам и к факторам, вызывающим стресс.

Физически подготовленные люди гораздо больше устойчивы к недостатку кислорода в своем организме (гипоксии). При выполнении физических упражнений аэробной направленности (бег, плавание,

ходьба на лыжах, скандинавская ходьба) в организме возникает в определенных объемах кислородный долг. Регулярные занятия физическими упражнениями развивают и совершенствуют механизмы регуляции деятельности организма в условиях недостатка кислорода [3].

Обязательными участниками двигательной активности являются утомление и восстановление. Во время занятий физическими упражнениями организм тратит свою энергию, во время отдыха – восполняет. Утомление определяется временным снижением работоспособности, которое происходит из-за интенсивной или длительной работы. Мышечная работа соединяет работу всех органов и систем организма, функциональная активность которых координируется центральной нервной системой.

Организм приспосабливается к условиям деятельности, во время которого возникает дефицит энергетических веществ, возникает нарушение в координационной работе нервных центров с доминированием тормозных реакций, что понижает уровень работоспособности. Возникающее утомление является защитной реакцией, предохраняющей от истощения энергетических ресурсов и нарушений в регуляции функций организма.

Доказано, что утомление естественным образом стимулирует восстановительные процессы, тем самым повышается работоспособность человека. Функциональные сдвиги в организме, обусловленные двигательной деятельностью, не только восстанавливаются во время отдыха до исходного уровня, но и повышаются.

Таким образом, физические упражнения помогают предотвратить дефицит двигательной активности, активизируют работу адаптационных механизмов, вследствие чего в организме происходят положительные физиологические изменения, которые способствуют увеличению функциональных возможностей организма.

Библиографический список

1. Олховская Е.Б. Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. С. 192-196.
2. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.
3. Сапегина Т.А. Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях // Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 154-158.