**Воздействие физических упражнений на организм человека**

**Коннов Денис Андреевич,**

**Студент второго курса**

**Университетский колледж,**

**Оренбург**

***Аннотация.*** *В данной статье рассматривается потение «физические упражнения», виды упражнений и их особенности, воздействие на организм, даются сжатые рекомендации для занятий теми или иными физическими упражнениями.*

***Summary.***

*This article discusses sweating "exercise," the types of exercise and their features, the effects on the body, and gives concise recommendations for exercising.*

***Ключевые слова.*** *Физические упражнения. Виды упражнений. Здоровый образ жизни.*

***Keywords:*** *Physical exercises. Types of exercises. A healthy lifestyle.*

Сегодня интеллектуальный труд превалирует в обществе, но он негативно сказывается на физическом состоянии организма и снижает общую работоспособность организма, негативно отражается на эмоциональном и психологическом состоянии педагога и его учеников.

Недостаток физических упражнений «приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой)» [6, с.48]. физические упражнения необходимы человеку в любом возрасте.

В первую очередь реагирует кора головного мозга на эффективные физические упражнения, затем сигналы передаются сердцу, мышцам и легким, улучшается состав крови и ее приток ко всем органам.

Важным составляющим физических упражнений является тот факт, что они «способствуют общему расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов» [4, с.29].

Физические упражнения – неотъемлемая часть здорового образа жизни, они необходимо абсолютно всем возрастным категориям. Значимо, что можно подобрать комплекс физических упражнений в соответствии с личными предпочтениями и уровнем здоровья и притязаний.

«Здоровьесберегающий аспект очень значим сегодня и в обучении, и в жизни» [5, с.69], так как физические упражнения – это положительно закрепленные привычки, это и режим питания, и образ жизни, и фактор снятия психоэмоционального напряжения. «Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций у человека» [2, с.109].

Сегодня имеется множество методик составления комплексов физических упражнений. В зависимости от группы физических упражнений можно сформировать те или иные качества спортсмена или любителя спорта, например, снизить вес, увеличить объём мышц, выносливость организма, улучшить работу суставов и связок. «При недостатке двигательной активности наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма» [1, с.24].

Силовые упражнения выполняются с помощью спортивного снаряда, увеличивая нагрузку постепенно (бодибилдинг, становая тяга, жимы штанги). В данном случае можно увеличить объем мышц и их эластичность.

Кардиоупражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, кислород помогает развиваться организму и дыхательной системе. Основным видом спорта в данных упражнениях является бег (также плавание, ходьба, подвижные игры [3, с.25]), хотя можно использовать и специальные тренажеры в рамках спортзала.

Упражнения для опорно-двигательного аппарата укрепляют костную ткань, позвоночник и связки. Сегодня актуальными являются в этом блоке различные направления йоги.

Упражнения на координацию движений требуют выдержки и точности, концентрации внимания. В большей степени к этому блоку относятся гимнастические упражнения. Отдельно можно выделить «Координационную лестницу», данное упражнение формирует «ловкость и быстроту движений, улучшает маневренность» [4, с.51].

Для исследования влияния на организм физических упражнений применяют методику антропометрических исследований (от греч. anthropos - человек, metreo - мерить, измерять) [6, с.27]. С помощью этого метода выделяют типы конституции личности и показатель эффективности занятий упражнениями, также необходимо отслеживать психический и эмоциональный комфорт.

Немаловажным аспектом считается и самостоятельное изучение литературы по проблеме. Изучая книги по психологии, здоровьесбережению, спорту, личность учится выбирать необходимый ответ на тот или иной вопрос о физических упражнениях и влиянии их на организм, расширяет собственные знания по ряду наук, получает опыт исследовательской работы и учиться видеть себя с разных сторон, заботиться в первую очередь о своем здоровье через систему физических упражнений.

Учитывая ряд проблем, с которыми личность может столкнутся в своей практике при занятиях физическими упражнениями, можно выделить показатели:

1. осознание стресса из-за увеличения объёма нагрузки;
2. необходимость адаптации для построения более успешного овладения навыками выполнения;
3. развитие отдельных физических и волевых навыков.

Одним из успешных практических способов решения данных противоречий является использование в занятиях комплексной работы с литературой, тренером и самовоспитанием, включающей в себя элементы здоровьесбережения, здоровьеориентирования и здоровьесозидания.

Эффективный путь развития компетенции в области физических упражнений – сохранение здоровья.

 Овладение комплексным, целостным, системным знанием в области здорового образа жизни и физических упражнений служит формированию здоровьеориентированного мировоззрения, развитием духовных, нравственных сфер личности, заставляет задуматься и над бытовыми вопросами существования человека, дает возможность рефлексировать.

Для развития культуры здоровья необходимо применять потенциал физических упражнений в их единстве с рациональным питанием, развитием культуры здоровья и духовного здоровья, особенно принимая во внимание богатые возможности простых упражнений (таких, как бег и плавание) в направлении сохранения здоровья.

**Список литературы**

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2016. - 424 c.
2. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. - М.: Медицинское информационное агентство, 2016. - 600 c.
3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 938 c.
4. Ермолаева, Светлана Влияние экологических и социальных факторов на здоровье детей / Светлана Ермолаева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. - 124 c.
5. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2015. - 144 c.
6. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 2016. - 160 c.
7. Мориц, О.Е. Влияние физической работы на артериальное кровяное давление / О.Е. Мориц. - М.: Нобель Пресс, 2015. - 988 c