

7. В конце тренировки необходимо осуществить легкое растягивание тех мышечных групп, которые были задействованы и которые больше всего устали и забились. Это позволит снять излишнее мышечное напряжение, избавит от появления болезненных ощущений в мышцах и поможет им быстрее восстановиться [1].

Конечно, на начальном этапе занятий растягиванием лучше заниматься под руководством опытного инструктора, который должен донести до каждого обучающегося важность разумного и осторожного подхода к растягиванию, это не соревновательная дисциплина.

При занятии физическими упражнениями необходимо понимать и осознавать, что каждый человек – по-своему уникальное существо, которое в соответствии со степенью своей развитости на конкретный момент времени обладает индивидуальным уровнем физических возможностей.

Для того чтобы иметь хорошую физическую форму, не требуется быть великим спортсменом. Это под силу каждому при грамотном подходе. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось. Применительно к растягиванию важно производить все упражнения и движения медленно, вдумчиво и осознанно, особенно в самом начале. Телу нужно дать время для того, чтобы приспособиться к стрессам, вызванным физическими нагрузками. Также очень важно заниматься регулярно для того, чтобы прогрессировать и развиваться.

Библиографический список

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон ; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: ООО «Попурри». – 2002. – 12-14 с.

DOI 10.51980/2021_16_237

И.В. Ветрова

ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Спорт напрямую связан со здоровым образом жизни. Благоприятное воздействие спорта достаточно давно доказано соответствующими специалистами.

Спорт – это оздоровление, расширение знаний о спортивной деятельности и здоровом образе жизни, достижение каких-либо высот в спорте. Физические нагрузки не только положительно сказываются на организме человека, но и укрепляют его, а также способствуют выработке определенных качеств (например, выносливости) [1].

В последние годы активным стал интерес населения к занятиям спортом в силу множества причин: проблемы со здоровьем (статистические данные показывают, что 25% населения страны в возрасте 18-22 лет уже имеют хронические формы различных заболеваний и этот процесс растет с каждым годом), малоподвижный образ жизни (связан преимущественно с рабочими процессами).

Физические упражнения необходимы для нормального развития организма человека в целом.

В последние годы в связи с активным интересом к спорту у населения в Российской Федерации развивается спортивная инфраструктура, но строительства спортивных площадок и стадионов недостаточно, необходима более широкая пропаганда спорта, секций и прочих оздоровительных мероприятий, в том числе увеличение количества бесплатных кружков и занятий.

Какой именно физической активностью заниматься – каждый решает сам для себя, в том числе ориентируясь на текущее состояние здоровья. Выбор происходит в первую очередь в пользу физических упражнений, которые выступают в качестве эффективного средства для изменения текущего физического и психического состояния человека. Целесообразно организованные физические занятия укрепляют здоровье человека, улучшают его физическое развитие, увеличивают физическую подготовленность, а также работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Каждый определенный вид спорта оказывает определенное влияние на организм человека. Рассмотрим в данном случае влияние футбола. Во-первых, занятие этим видом спорта позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат, что является важным для развития ребенка. Во-вторых, данный вид спорта, помимо укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение, что служит эффективной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, которые лидируют в отношении смертности населения, наибольшая часть населения умирает из-за данных заболеваний. В-третьих, влияние оказывается не только в физическом плане, но и в психологическом. Например, помимо укрепления сердечно-сосудистой системы происходит стимуляция нервной системы, что приводит к более быстрому мышлению, более быстрому реагированию, то есть повышается обучаемость человека, способность воспринимать полученную им информацию.

Существенным фактором для занятия спортом служит социализация в коллективе. С помощью занятий спортом происходит процесс выстраивания отношений в социуме, что способствует построению социальных отношений с людьми в школе, институте, на работе, а также в личной жизни.

Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние на суставы человека. Возрастает амплитуда движений в суставе, уплотняется хрящевая ткань.

Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме. Обмен жиров ускоряется. Также регулярные занятия спортом снижают количество атерогенных липидов, приводящих к развитию тяжелой болезни кровеносных сосудов – атеросклерозу. Обмен углеводов во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) применяются для получения энергии, а не запасаются в качестве жиров [2].

У людей, которые регулярно тренируются, количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов в одном кубическом мм до 6 миллионов. Также повышается уровень лимфоцитов, нейтрализующих вредоносные факторы, которые поступают в организм. Это доказывает, что спорт укрепляет защитные силы организма противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды [3].

В соответствии с вышеуказанными данными многие ученые и медицинские работники советуют отдавать ребенка в разные секции спорта с целью роста и стимуляции умственного развития, а также физического развития.

В последние годы специалистами проведено множество исследований в отношении общего воздействия спорта на организм человека. Так, результаты клинических исследований московских специалистов в октябре 2019 года показали следующие результаты общего воздействия спорта на организм человека в отношении ежедневного выполнения общедоступных физических упражнений:

- рост работоспособности;
- улучшение настроения;
- сокращение головных болей;
- улучшение функции работы желудочно-кишечного тракта;
- сокращение случаев простудных заболеваний;
- уменьшение проявлений заболеваний сердечной и дыхательной систем;
- избавление в большей части от пагубных привычек;
- возрастание подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- прочее [4].

Воздействие спорта на организм человека бывает не только положительным, но и отрицательным:

- отрицательное влияние происходит преимущественно без учета медицинских противопоказаний (например, футболом не рекомендуется заниматься людьми с генетическими заболеваниями);
- высокий уровень травматизма (больше количество патологических изменений отмечается у спортсменов в определенные моменты тренировочных циклов);

– негативное влияние на здоровье человека в связи с нерегулируемыми физическими нагрузками;

– профессиональные занятия спортом ведут к эмоциональным перенапряжениям, что негативно может отразиться на организме человека;

– наличие профессиональных заболеваний (например, у спортсменов, которые занимаются единоборствами, чаще встречаются травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, а также патологии сердечно-сосудистой системы).

Чрезмерные физические нагрузки опасны для организма человека, могут привести к различного рода заболеваниям.

Следовательно, в ходе исследования общего воздействия спорта на организм человека подчеркнуты преимущественно его важность и польза. При этом обращается отдельное внимание на негативные последствия, которые могут сопровождать человека при занятии спортом, поэтому для всестороннего развития организма человека должно быть определено пропорционально данное воздействие с обязательным учетом возможностей организма в пределах допустимых нагрузок.

Библиографический список

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2009. – С. 520.

2. Казимова, Т.И. Влияние спорта на организм человека / Т.И. Казимова, А.М. Воробьева // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами : материалы международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2016. – С. 42-46.

3. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2017. – № 2 (16). – С. 23-25.

4. Харитонов, Р.Д. Влияние спорта на организм человека / Р.Д. Харитонов, Е.А. Шевлякова // Актуальные проблемы экологии и охраны труда : сборник статей X международной научно-практической конференции. – Курск, 2018. – С. 334-338.