

УДК 796

ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СТЕПЕНЬ ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Н. Ю. Иващенко, преподаватель кафедры физической подготовки Ростовского юридического института МВД России;

Е. В. Панов, доцент кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент;

Э. М. Алиева, курсант Ростовского юридического института МВД России

В современных реалиях жизнь человека характеризуется низкой физической активностью, что проявляется во многих жизненных аспектах. Физическая подготовка способна воздействовать на различные системы органов организма человека, при этом учитывая индивидуальные особенности каждой личности. Физическая подготовка – неотъемлемый фактор сохранения и укрепления здоровья человека.

Ключевые слова: физическая подготовка, организм, человек, функции, состояние.

THE CONCEPT OF PHYSICAL FITNESS AND THE DEGREE OF ITS IMPACT ON THE HUMAN BODY

N. Y. Ivashchenko, lecturer at the Department of Physical Training of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia;

E. V. Panov, associate professor of the Department of Physical Training of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, kandidat nauk, degree in Pedagogy, Associate Professor;

E. M. Aliyeva, cadet of the Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

In modern realities, human life is characterized by low physical activity, which manifests itself in many aspects of life. Physical training is able to affect various organ systems of the human body, while taking into account the individual characteristics of each individual. Physical fitness is an integral factor in maintaining and strengthening human health.

Keywords: physical fitness, body, person, functions, condition.

Общеизвестным фактом является то, что движение – главный стимулятор жизнедеятельности организма человека, ведь еще отечественный врач и физиолог С. П. Боткин отмечал, что ни усиленный труд, ни форсированные и утомительные походы не в состоянии вызвать недуги здоровья, но при условии отличного функционирования нервной системы [2]. В свою очередь отмечено, что при дефиците движения наблюдается существенное ослабление физиологических функций организма, а значит, снижается уровень его тонуса и продолжительности продуктивной жизнедеятельности. Таким образом, на первоначальном этапе исследования целесообразно выдвинуть гипотезу о том, что физиологические процессы, безусловно, способствуют обеспечению нормального функционирования организма и восстановления нарушенных функций у человека. Это значит, что физические тренировки представляют собой специфический способ профилактики ряда функциональных расстройств, которые способствуют развитию и прогрессу всевозможных заболеваний. Однако, несмотря на столь очевидную гипотезу на современном этапе развития остается актуальным вопрос в области влияния физической нагрузки на организм человека при занятиях физической культурой [2, 3].

Безусловно, влияние физической нагрузки на организм в рамках исследуемой категории занятий можно рассматривать как с точки зрения положительного аспекта, так и с отрицательного. Так, чрезмерная физическая нагрузка может привести к ухудшению общего состояния человека, вызывая тем самым стресс, усталость и ряд психологических проблем, перерастающих в психологические расстройства различного уровня.

Ни для кого не секрет, что современный ритм жизни характеризуется высокой степенью активности, продуктивности и производительности, так как в течение каждого дня мы вынуждены разрешать огромное количество задач в рамках определённого времени, поэтому весьма целесообразно сказать о большой нагрузке относительно здоровья и психологического состояния человека.

Как было сказано ранее, высокая степень физической нагрузки порождает стресс. Заслуживает быть отмеченным, что проблема стрессоустойчивости актуальна для россиян, так как последние десятилетия существенная часть населения находится в состоянии жесткого психологического и психофизиологического хронического стресса. Нами отмечено, что данное явление становится следствием так называемого «эмоционального выгорания», переутомлений, инфарктов и инсультов, а также обмороков и других соматических проблем. Так, термин «стресс» трактуется в различных значениях, но в рамках исследуемой проблематики мы считаем важным отметить определение стресса [1]. Стресс – это состояние человека в экстремальных условиях на биохимическом, физиологическом, психологическом и эмоциональном уровнях, который может иметь разрушительные и сверхсильные последствия для организма.

Также, не менее интересным является очередной факт теории стресса, суть которого заключается в том, что полное отсутствие стресса в жизни человека означает смерть. Подводя итоги всего вышеперечисленного, необходимо отметить, что стресс – основополагающая, неотъемлемая часть, нужная для полноценного и эффективного функционирования организма. Однако, стоит учитывать иной фактор – в рамках человеческой жизнедеятельности наилучшим исходом станет минимизация стресса.

К сожалению, данный фактор не единственный отрицательный. Высокий уровень физической нагрузки не менее важный определяющий фактор, способствующий истощению организма человека, что, в свою очередь, может привести в будущем к резкому ухудшению энергетического баланса в организме человека. В жизни данные аспекты проявляются как:

- низкая работоспособность;
- состояние «вечной усталости»;
- вероятно, апатичное состояние, либо же депрессия;
- бессонница.

Делая вывод по окончании изучения различных видов источников, мы пришли к умозаключению, суть которой гласит нам о том, что физическая подготовка может быть вредна для человеческого организма в следующих случаях:

- проблемы с сердцем;
- высокий уровень физической нагрузки на организм;
- наличие травм;
- наличие избыточного стресса;
- различного рода психологические проблемы.

На основе вышесказанного, важным является, что для предотвращения отрицательного влияния физической подготовки, необходимо следить за своими ощущениями во время тренировок, учитывать собственную физическую индивидуальность, возможно, консультация с соответствующим специалистом, врачом или тренером, если такие имеются – либо противопоказания или возникают проблемы в ходе тренировки. Однозначно, тренировки очень полезны для организма, но также очень важно не давить на свое тело – регулярный отдых после тренировок, процесс восстановления, разнообразие в тренировках.

Бесспорно, наличие негативного влияния спорта на организм человека имеет место быть, но при этом не стоит забывать про преобладающее значение физической подготовки именно в положительном аспекте.

Список источников

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО. М.: Лань, 2023.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023.