

## ВИДЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА

*Яковчук Вероника Александровна, физический факультет, 2 курс,  
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Молчан С. В., старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта БГУ*

В статье рассматривается влияние физической культуры на системы организма, органы и на организм в целом. Проанализирована роль физической культуры в жизни населения 18–25 лет. Сделаны выводы об эффективности использования физической культуры в повседневной жизни населения возраста 18–25 лет.

The article considers the influence of physical culture on the body's systems, organs, and on the body as a whole. The role of physical culture in the life of the population aged 18–25 is analyzed. Conclusions are drawn about the effectiveness of the use of physical culture in the daily life of the population of 18-25 years.

**Ключевые слова:** физическая культура; роль; организм, эффективность; нагрузка.

**Keywords:** physical culture; role; body, efficiency; load.

**Введение.** Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а также отсутствие болезней. Человек здоров в том случае, если все аспекты из определения совпадают с его состоянием.

Актуальность работы обусловлена тем, что физическая физкультура, представляющая собой определенный набор физических упражнений, является мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека.

В настоящее время физический труд не играет серьезной роли в производственной деятельности человека, в основном его заменяет умственный труд. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Но при этом и физический труд при повышенных нагрузках может приводить к отрицательным последствиям.

Недостаток физических нагрузок приводят к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. Поэтому включение в жизнь средств физической культуры позволяют повысить уровень жизни, улучшить синхронность работы систем организма, полноценно развить и укрепить организм и здоровье.

Уровень здоровья человека зависит от его образа жизни. Физическая культура играет важную роль в благополучном функционировании всех систем и органов человека. На сегодняшний день известно, что здоровье человека зави-

сит на 20 % от наследственных факторов, 20 % – экология, 10 % – здравоохранение, но ключевая роль отводится самому человеку – 50 %.

Физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1, с. 85].

Термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. В физической культуре находят свое отражение достижения людей в совершенствовании физических, психологических и нравственных качеств.

Средства и составляющие физической культуры. Физическое упражнение – основное средство физической культуры. Дополнительными средствами физической культуры являются естественные силы природы (занятия на открытом воздухе, водные процедуры, закаливание и т. д.), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна, питания). Физическую культуру можно разделить на две основные составляющие – массовую физическую культуру и лечебную физическую культуру [2, с.16].

Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

Лечебная физическая культура – это применение различных средств физкультуры для лечения и профилактики заболеваний. Она способствует восстановлению здоровья и работоспособности. Лечебная физическая культура стимулирует восстановление нарушенных функций отдельных органов и их систем, систем кровообращения и пищеварения, оказывает нормализующее действие на состояние центральной нервной системы, способствует совершенствованию адаптационных систем организма и предупреждает появление гиподинамии.

#### **Влияние физической культуры на системы организма.**

Опорно-двигательный аппарат. Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы. Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Работа органов дыхания. Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более емкими.

Сердечно-сосудистая система. Сердце тренирующегося человека более чем в половину больше обычного, что повышает его эффективность. Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок. Риск инфаркта значительно ниже. Повышается эластичность сосудов.

**Целью исследования** – выявить эффективность использование физической культуры молодежью в возрасте от 18 до 25 лет.

**Задачи исследования:**

1. Оценить уровни: психического и физического состояния молодежи в возрасте от 18 до 25 лет.
2. Выявить уровень морально-волевых стремлений к занятиям физической культуры.

**Методы исследования:**

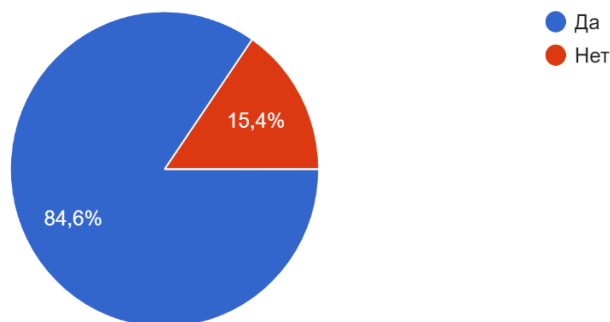
1. Педагогическое тестирование (анкетный опрос).
2. Математико-статистический метод обработки исследовательского материала.

**Результаты исследования.** Было протестировано 26 человек 18–25 лет. Тестируемые давали ответы на вопросы, которые позволили оценить уровень их физического состояния. 73 % молодежи в возрасте от 18 до 25 лет занимаются физической культурой в повседневной жизни. Из всех тестируемых 73 % считают себя здоровыми людьми, 27 % – нет. Несмотря на то, что 27 % молодежи не занимается физической культурой в повседневной жизни. Они включают физические упражнения и гигиенические факторы в свою повседневную жизнь. Из них только 27 % – используют естественные силы природы наряду с другими средствами физической культуры. Большинство населения в возрасте 18–25 лет занимаются физической культурой – 2–3 раза в неделю. У молодежи 18–25 лет работоспособность в норме (80 %). Работоспособность ниже оптимального отмечается у 4 % человек. Апатичность к происходящему отмечается у трех человек.

Состояние опорно-двигательного аппарата следующее: у 61 % имеется нарушение осанки. Напряженность в мышцах к концу дня отмечается у 3 % студентов. Некоторые отметили, что напряженность появляется после физических нагрузок. Уровень дыхательной системы следующий: 34 % населения не способны подняться по лестнице без одышки или переноске тяжелых предметов (сумка с вещами, продуктами). Болезни респираторной системы отмечаются у 11 % населения. Интенсивность 2–3 раза в год. 34 % болеют раз в год.

Еще был задан вопрос: «Ходили бы Вы в спортивно-оздоровительные центры, если бы вход был бесплатный?» Ответ приведен на рисунке.

Ходили бы вы в спортивно-оздоровительные центры,если бы вход был бесплатный?  
(бассейн,фитнес-центр,тренажёрный зал и т.д. )  
26&nbsp;ответов



**Рисунок – Диаграмма показателей ответов**

Таким образом, мы видим, что около 85 % молодежи хотели бы заняться своим здоровьем и повышением физической подготовленностью, если бы вход был свободен.

**Выводы.** Следует отметить, что большинство молодых людей занимаются физической культурой. Основное средство для занятий – это физические упражнения, реже – гигиенические факторы и естественные силы природы. Тем не менее, занятия физкультурой показывают, что уровень работоспособности в норме, но не отмечается повышенной работоспособности.

Нарушение осанки – частое явление среди молодежи 18–25 лет.

85 % испытуемых ходили бы в спортивно-оздоровительные центры, если бы вход был бесплатный. Это показывает мотивированность к занятиям физической культуры.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Попова, Е. В. Особенности физической культуры / Е. В. Попова. – М. : Владос, 2003. – 292 с.
2. Большаков, А. В. Актуальные проблемы физкультуры / А. В. Большаков. – М. : Знание, 2007. – 295 с.
3. Добрынина, В. И. Влияние физической культуры на организм человека / В. И. Добрынина. – СПб. : Питер.-М, 2005. – 388 с.
4. Любинская, С. М. Эффективность физических упражнений / С. М. Любинская. – М. : «Глобус», 2004. – 486 с.