

УДК 796.011.3

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА



MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN INCREASING THE FUNCTIONAL RESERVES OF THE ORGANISM

Питкин Виктор Александрович

Старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Артемова Ирина Георгиевна

студент,
Кубанский государственный технологический университет
artemovai03@mail.ru

Аннотация. Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно значительно усовершенствовать показатели своего организма. Изменения, которые возникают при повышенных нагрузках во время занятий, положительно сказываются на большинстве функциональных резервов организма.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, спортивные упражнения.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Artemova Irina Georgievna

Student,
Kuban State Technological University
artemovai03@mail.ru

Annotation. Through regular physical education and sports, you can significantly improve the performance of your body. The changes that occur with increased loads during exercise have a positive effect on most of the functional reserves of the body.

Keywords: sport, physical culture, health, healthy lifestyle, sports exercises.

Здоровье – это важнейший компонент жизни человека. Чем лучше здоровье, тем активнее, работоспособней и счастливей человек. Поэтому за своим организмом необходимо начинать следить с раннего детства.

Для начала, нужно понимать, что такое «функциональные резервы организма». Функциональные резервы организма – это своеобразный диапазон возможного изменения уровней функциональной активности физиологических систем, который может быть обеспечен активационными механизмами организма. Функциональные резервы организма включают в себя биохимические, психологические и физиологические самостоятельные виды резервов. Для наилучшего функционирования организма стоит поддерживать и совершенствовать функциональные возможности [1]. Для чего же нашему организму необходимы резервы? Чем выше резерв организма, тем большие нагрузки может выдержать наше тело без нарушений своих функций, внутреннего строения органов и травм.

Как можно развивать и совершенствовать функциональные резервы организма? Конечно, с помощью занятий физической культурой и спортом. Занятия спортом не только помогают увеличивать мышечную массу, но и укрепить опорно-двигательный аппарат, человек становится более вынослив к физическим нагрузкам, увеличиваются силовые показатели. А также, если регулярно уделять время спорту, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и иммунитет. Согласно статистике, физически-активные люди болеют реже, ведь в их крови количество лимфоцитов значительно увеличивается.

Во время занятий физической активностью, организм переходит на повышенный, более сложный режим работы. Увеличивается количество таких гормонов, как: соматотропин, тестостерон, дофамин, адреналин и кортизол. Соматотропин влияет на рост мышечных волокон и делает опорно-двигательный аппарат более устойчивым, тестостерон отвечает за восстановление мышечных волокон, дофамин – известный для всех гормон «счастья», а адреналин и кортизол способствуют распаду тканей, жиросжиганию и включению в работу всех систем организма во время тренировок. Также, после тренировки, происходит «явление суперкомпенсации». Оно проявляется в

большем накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, обуславливающих их гипертрофию – рост массы, мощности и выносливости мышц, а также систем, обеспечивающих мышечную деятельность [2].

Также, стоит обратить внимание и на природные факторы, которые помогают усовершенствовать функциональные резервы организма. Например, выполнение занятий на открытом воздухе, при разных климатических условиях. Одним из таких «упражнений» является закаливание.

Закаливание – это один из способов повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям физических факторов окружающей среды. Чаще всего, такой способ используется для укрепления иммунитета, профилактики и является важной частью физической культуры. Есть множество разнообразных видов закаливания: воздухом, солнцем, хождение босиком и закаливание водой. Чаще всего, мы можем встретить, например, в школе, университете или детском саду – аэротерапия, которая подразумевает под собой выполнение физических упражнений на открытом воздухе. Также, люди часто практикуют моржевание, контрастный душ и обливание [3].

Не стоит забывать и про гигиенические факторы, которые подразумевают под собой гигиену бытовой обстановки, труда, отдыха, питания и физкультурных занятий.

Оптимизация физических нагрузок имеет важный аспект в развитии функциональных резервов организма. Ведь только после правильно выполненных тренировок, соблюдения условий отдыха и восстановления после занятий, укрепления здоровья с помощью различных климатических условий, можно достичь желаемого результата.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет немаловажную роль в повышении функциональных ресурсов организма, которые мы используем каждый день в повседневных задачах.

Литература

1. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 10–12.
2. Алдошина Е.А. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма // Автономия личности. – 2020. – № 1(21). – С. 77–81.
3. Дякин Д.С. Виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : Сборник научных трудов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Под редакцией Л.В. Кашицыной. – Саратов : Издательство «Саратовский источник», 2016. – С. 44–45.

References:

1. Vydrin V.M. Methodical problems of the theory of physical culture // Theory and practice of physical culture. – 2014. – No. 6. – P. 10–12.
2. Aldoshina E.A. Means of physical culture in improving the functional capabilities of the body // Autonomy of personality. – 2020. – No. 1 (21). – S. 77–81.
3. Dyakin D.S. Types of hardening. Influence of hardening on the human body // Actual problems of physical culture and life safety: Collection of scientific papers of the faculty of physical culture and life safety / Edited by L.V. Kashitsyna. – Saratov : Publishing house «Saratov source», 2016. – S. 44–45.