

Павлов Д.В.

*Научный руководитель - ст. преподаватель О.Н. Уколова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

Физическая культура как фактор повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению, стрессовым ситуациям и различным заболеваниям

Физическая культура, включающая в свою структуру спорт, является органической частью общей культуры. Понятие культуры объединяет все социальные, материальные и духовные средства жизни человека, созданные в ходе истории, и составляет ее структурные элементы как систему. К общественным средствам в этом определении культуры относятся труд и формы его организации и, соответственно, культура труда; социальные институты: государство и право, гражданство, экономика, политика, наука, образование, здравоохранение. Сюда же относится и физическая культура, структура которой определяется структурой как матрицей общей культуры.

Спорт в рамках физической культуры возникает на заре цивилизации из универсального свойства человека - конкурентоспособности, вечного стремления лидировать в соревновании с соперниками. В современных условиях физическая культура и спорт являются общепризнанным социальным институтом в историческом сознании и образе жизни народов. Что же касается специфики спорта в условиях современной цивилизации, то для части населения он выступает лечебным фактором в виде досуга, отдыха, развлечения, для небольшой социальной группы - профессией, ежедневным трудом в виде профессиональный спорт.

Физическая культура и спорт являются частью жизни человека и используются для укрепления здоровья на протяжении десятков тысяч лет. В общественно-историческом сознании они давно приняты как явление общечеловеческой культуры и признаны социальным институтом. И в современных условиях они не теряют своего значения как культурные ценности. В то же время уровень цивилизованности вместе с сильной прогрессивной интенсификацией социальных отношений человека одновременно приносит новые трудности. Во-первых, благодаря современным средствам транспорта увеличивается темп жизни, сокращается социальное пространство, сжимается социальное время, оно течет быстрее. Люди спешат, чтобы не упустить время. Повышенная психологическая и интеллектуальная нагрузка. Физическая культура способна снять это напряжение.

Для современного человека стресс – это не сверхъестественное явление, а реакция на накопившиеся проблемы, на бесконечный процесс преодоления бытовых трудностей. Напряженный ритм жизни, особенно в городской среде мегаполиса, напряженная работа и транспортные нагрузки, общее переутомление негативно сказываются на здоровье современного человека. Стресс влияет на работоспособность и жизнедеятельность человека [1]. При высоком уровне стрессового напряжения снижается работоспособность, затрудняется общение и взаимодействие с другими людьми, появляются агрессивность, страх, тревога, враждебность или, наоборот, люди впадают в ступор, вялость, с проявлениями апатии или депрессии [2]. Стресс ослабляет и деморализует человека, лишь немногие знают, что одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом является регулярная физическая активность. Поскольку при стрессе в организме включаются механизмы, подготавливающие его к интенсивным физическим нагрузкам, физические упражнения являются наиболее естественным выходом из затяжной стрессовой ситуации. Упражнения для снятия стресса естественным образом, в отличие от курения и алкоголя, ослабляют действие адреналина и восстанавливают химический баланс в организме, а это помогает выдерживать эмоциональные нагрузки.

Физические упражнения обладают расслабляющим эффектом, наступающим после их выполнения и продолжающимся до двух часов. При регулярных физических нагрузках в

течение нескольких недель релаксация имеет стойкий эффект и выражается в повышении устойчивости организма к стрессу. Физическая активность также положительно влияет на эмоциональное состояние человека, так как повышает уровень химических веществ, улучшающих настроение [3].

Уровень стресса у разных людей разный. Это может быть бег, тренажерный зал, плавание. В любом случае доказано, что регулярные физические нагрузки предотвращают и снимают стресс, заряжают энергией, заряжают энергией и поднимают настроение, а также избавляют от тягостных мыслей.

Малоподвижный образ жизни - гиподинамия - является следствием противоречия между потребностью в генетически обусловленном диапазоне движений, необходимым для нормального функционирования организма человека, и его реальным удовлетворением, малоподвижным образом жизни и необходимой двигательной активностью людей. Большинству людей следует искать здесь причины многих болезней и вытекающие из них. Любое заболевание сопровождается нарушением функций и их компенсацией.[4] Так, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщают кровь кислородом и пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление.

При заболеваниях снижается общий тонус, обостряются тормозные состояния в коре головного мозга. Физические упражнения повышают общий тонус, стимулируют защитные силы организма. По этой причине лечебная гимнастика широко применяется в практике больниц, поликлиник, санаториев, аптек для медицины и спорта и т. д. Физические упражнения с большим успехом применяются при лечении различных хронических заболеваний и в домашних условиях, особенно если люди не могут посетить поликлинику или другое медицинское учреждение по ряду причин. Однако нельзя заниматься физическими упражнениями в период обострения болезни, высокой температуры и других состояний.

Существует тесная связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это связано с наличием нейровисцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности импульсы идут к нервным центрам, регулирующим работу внутренних органов. Соответственно деятельность сердца, легких, почек и т. д. изменяется и приспосабливается к требованиям работающих мышц и всего организма.

При занятиях физическими упражнениями, помимо нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, у выздоравливающего восстанавливается способность адаптироваться к климатическим факторам, повышается сопротивляемость человека различным заболеваниям, нагрузкам и т. д. [5]. Это происходит быстрее, когда речь идет о гимнастических упражнениях, спортивных играх, закаливающих процедурах и т. д.

При многих заболеваниях правильно дозированная физическая нагрузка замедляет развитие болезненного процесса и способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций.

Таким образом, занятия физической культурой способствуют закреплению оздоровительных движений тела, развитию иммунитета, повышению стрессоустойчивости, устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и тем самым укреплению здоровья человека [6].

Понимание ценности физической культуры меняет отношение к этой сфере жизни в обществе. Физическая культура приобретает новый смысл как способ поддержания физической активности, улучшения здоровья и поддержания качества жизни.

Литература

1. Г.Б. Мони́на - Ресурсы стрессоустойчивости/ Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. – СПб: Речь. - 2008. – С. 13-15.
2. Е.А. Александрова - Как победить стресс. - М.: «Центрполиграф». - 2005. – С. 17.
3. А.Н. Занковский - Профессиональный стресс и функциональные состояния. – М.: Наука. - 1991. – С. 144-156.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999

5. Муравов, И. В. Физическая культура и активное долголетие / И. В. Муравов. - М., 1979.
6. Иванова О.М., Билалова Л.М., Матвеев С.С. физическая культура как условие качества жизни индивида // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12-3. – С. 657-661;