

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул

Лебедева Е. Е.

Научный руководитель: к. филос. н., доцент, зав. кафедрой Воронцов П. Г.

Кафедра физической культуры и здорового образа жизни

Влияние физкультуры и спорта на жизнь современного человека очень велико. Спортивная дисциплина положительно влияет на человека и формирует его характер, оказывает влияние на его поведение и психику. Особенно это важно для растущего молодого организма.

Цель работы: влияние физических нагрузок на человека, на его дыхательную систему, массу тела, иммунитет и общее состояние.

Объект исследования: в данной работе были изучены подростки, посещающие и не посещающие спортивную секцию в неурочное время.

Предмет исследования: показатели роста, веса, дыхательной системы.

Задачи:

1. Изучить физическое развитие подростков.
2. Исследовать показатели измерения роста, веса, дыхательной системы регулярно занимающихся в секции аэробики.
3. Определить влияние физических нагрузок на данные показатели.

Результаты и выводы

Спорт и физкультура оказывают огромное влияние на организм молодого человека. Сочетание физических упражнений, особенно на свежем воздухе, правильное питание укрепляют организм, повышают иммунитет и позволяют бороться с множеством болезней и микроорганизмов.

Правильно подобранные упражнения и физические нагрузки способствуют укреплению здоровья и улучшению работоспособности человека. Регулярная физическая активность способствует расширению сердца и увеличению его объема, что снижает риск развития сердечных заболеваний. Тренировки способствуют укреплению костей и предотвращают формирование грыж, артрозов и остеопороза. Упражнения также улучшают координацию и создают ощущение бодрости и удовлетворения. Отсутствие достаточной физической активности в результате учебной нагрузки и сидячего образа жизни может навредить здоровью, порождая функциональные расстройства и болезни, такие как проблемы с суставами, сердечно-сосудистой системы и костей. Физические нагрузки помогают сбросить лишний вес. Тело становится подтянутым. Улучшается мозговая деятельность, кровь, благодаря нагрузкам, приливает к клеткам головного мозга, активно снабжая их кислородом, улучшая внимание. Спорт мотивирует человека отказаться от курения и других вредных привычек, способствует гармоничному развитию личности.

Профессиональный спорт может негативно влиять на организм (травмы, нервные перегрузки, выброс большого количества адреналина (гормон повышается в 8 раз), огромные физические нагрузки, нарушение обмена веществ, нагрузки на сердце и сосуды.

В исследовании, которое было проведено на базе спортивной школы в г. Рубцовске, приняли участие 40 учащихся 10-11-ых классов. Исследование проводилось перед началом учебного процесса в сентябре 2021г. Участники исследования были разделены на 4 группы по 10 человек. В ходе испытаний измерялся рост, вес, окружность грудной клетки на вдохе, выдохе и в паузе сантиметровой лентой. С помощью спирометра измерялся объем легких на вдохе и выдохе.

Мы выяснили, что у девушек, занимающихся аэробикой, к концу года вес снизился на 4% по сравнению с началом. У юношей, занимающихся спортом, вес также незначительно снизился, а у подростков, не

занимающихся спортом, наоборот увеличился. Окружность грудной клетки на вдохе и на выдохе у подростков, занимающихся аэробикой, к концу года увеличилась, что показывает положительное влияние регулярных физических нагрузок на развитие грудной клетки. У подростков, занимающихся спортом, жизненный объем легких к концу года увеличился. Показатель, характеризующий резервный объем вдоха у подростков, занимающихся аэробикой, увеличился почти на 4% по сравнению с началом года. А резервный объем выдоха к концу года стал на 11% больше у подростков, занимающихся спортом. Также увеличился общий объем легких у подростков, занимающихся в секции.

Из этого следует, что регулярные занятия спортом положительно влияют на физическое развитие. Если занятия спортом недоступны, главное делать посильную зарядку каждый день. Трудитесь и сохраняйте активный образ жизни на долгие годы, ведь сохранить и поддержать свое здоровье можем только мы сами.

Список литературы:

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг СПб.: Речь, 2007.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. Институтов. Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь М.: Просвещение, 2009.
3. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С. Н. Попова. М., 2007. С. 30.
4. Физическая подготовка. Ч. II: Основы методики физической подготовки / ред. Е.В. Жукунов. М.: Воен. Изд-во, 2013.

Как цитировать:

Лебедева Е. Е. Влияние физкультуры и спорта на жизнь современного человека. Материалы IX итоговой конференции НОМУИС. Барнаул. *Scientist*. 2023; 4 (26): 127-129.
