

**В. А. Куриленко,
О. И. Толкачева**

*Научный руководитель
В. М. Степанцов*

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия [1].

Физическая культура оказывает благотворное воздействие на организм, улучшая его резервные возможности, защитные свойства и обмен веществ, а также оптимизируя взаимодействие между двигательными и вегетативными функциями. Эти эффекты имеют важное значение для оздоровления и профилактики заболеваний. В связи с этим следует рассмотреть основные механизмы, по которым физическая работа влияет на организм человека:

1. Оптимизация работы центральной нервной системы. При выполнении разнообразных движений происходит сложное взаимодействие между корой больших полушарий и подкорковыми центрами в головном мозге. Кортиковые центры определяют и контролируют работу низших центров в процессе движения. Следовательно, двигательная активность играет важную роль в нормальной организации работы мозга.

2. Совершенствование механизмов регуляции работы вегетативных систем. Физические упражнения влияют не только на функциональное состояние различных органов, но также изменяют нервные центры. Скелетные мышцы выполняют двойную функцию как рабочий орган и зона рецепции, откуда исходят нервные импульсы от рецепторов. Эти импульсы, возникающие в рецепторах мышц, регулируют не только их собственную деятельность, но также влияют на работу внутренних органов.

3. Нормализация обмена веществ. Избыточное по калориям питание является одной из главных проблем, с которыми сталкивается современное общество. Вместе с низкой физической активностью чрезмерное употребление пищи приводит к нарушению обмена веществ, в первую очередь к нарушению обмена жиров. Выполнение длительных упражнений низкой интенсивности способствует нормализации жирового и углеводного обмена.

4. Совершенствование работы сердечно-сосудистой системы. Суть изменений в центральном звене аппарата кровообращения заключается в усовершенствовании насосной функции сердца, особенно во время физической нагрузки, и в снижении частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, что называется брадикардией. Экономия работы сердца в состоянии покоя достигается за счет указанного снижения частоты сердечных сокращений в единицу времени.

5. Совершенствование работы дыхательной системы. Размеры и подвижность грудной клетки увеличиваются, а также увеличивается сила дыхательной мускулатуры, что приводит к увеличению жизненной емкости легких. В клетках, в особенности в мышцах, содержание миоглобина и гликогена увеличивается, что увеличивает их работоспособность.

6. Совершенствование опорно-двигательного аппарата. Кости становятся более механически прочными, и соединительные ткани улучшаются. Связки и сухожилия становятся более прочными. Мышцы проходят еще более значительные изменения, так как изменяются физико-химические свойства скелетных мышц: уменьшается количество воды, мышцы становятся более плотными, и содержание белковых и энергетических веществ в них повышается.

Обобщая вышеупомянутые эффекты, можно справедливо сказать, что повышение функциональных возможностей важнейших систем организма приводит к замедлению процессов старения примерно на 10–15 лет.

Недостаточная двигательная активность может нарушить нервно-рефлекторные связи, которые были заложены природой и закреплены в процессе тысячелетий тяжелого физического труда. Это приводит к нарушению регуляции работы сердечно-сосудистой и других важнейших вегетативных систем организма, нарушению обмена веществ и возникновению различных заболеваний [2].

Список использованной литературы

1. **Физическая** культура как компонент здорового образа жизни // Публ. науч. ст. – АПНИ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>. – Дата доступа : 12.03.2023.
2. **Физическая** активность и ее влияние на здоровье человека // Зельвен. центр. район. больница [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>. – Дата доступа : 12.03.2023.