

УДК 796

БЛАГОТВОРНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Кармаева С.Г., студентка 4 курса факультета ветеринарной медицины
Научный руководитель – Макаров А.Л., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: физическая культура, спорт, высшая нервная деятельность, сила, выносливость, уравновешенность, подвижность, пластичность

Работа посвящена благотворному влиянию физической культуры на организм человека.

Практический опыт многих поколений занимающихся физической культурой и спортом, а также результаты исследований отечественных и зарубежных учёных свидетельствуют о том, что физическая культура обладает уникальными возможностями для благотворного влияния на организм человека. Она способствует его развитию, оздоровлению и воспитанию, повышению его работоспособности, устойчивости против воздействия неблагоприятных факторов, способствует активному долголетию. Её благотворные возможности распространяются не только на физическую (биологическую) сферу, но и на психические и нравственные свойства личности.

Однако следует подчеркнуть, это происходит только при одном условии – участии человека в систематических, грамотно построенных и правильно проводящихся физкультурных или спортивных занятиях. В противном случае эффект существенно снижается или становится отрицательным.

Следует остановиться на вопросе, имеющем принципиальное значение для понимания благотворных возможностей физической культуры, – механизме её положительного воздействия на человека.

Доказано, что в процессе физической тренировки в организме человека происходят прогрессивные структурные (морфологические) и функциональные изменения. Они охватывают все важнейшие системы, участвующие в жизнеобеспечении организма, – мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную, выделительную и др.

Главнейшим по значению итогом занятий физической культурой исследователи считают совершенствование высшей нервной деятельности, осуществляемой центральной нервной системой, её высшим отделом – корой головного мозга. Установлено, что в ходе систематических тренировок и соревнований в коре головного мозга происходит образование новых временных связей

между агентами внешней и внутренней среды и различными функциями организма. В результате наступает улучшение регуляции функций в соответствии с требованиями момента (например, при увеличении физической нагрузки), что означает более совершенное приспособление организма к той или иной деятельности. При этом кора головного мозга, обладая регуляторной и координационной функциями, является одновременно и орудием и объектом совершенствования.

Под влиянием физической тренировки изменяются основные показатели нервной активности (или свойства нервной системы): сила возбудительного и тормозного процессов, равновесие между ними и их подвижность. Различная выраженность и разное сочетание этих свойств у людей, по мнению великого русского учёного И.П. Павлова, определяют тип высшей нервной деятельности. А он, в свою очередь, обуславливает особенности двигательной и психической деятельности человека, устойчивость работоспособности его организма при больших нагрузках и напряжениях, в различных неблагоприятных условиях.

В процессе систематических занятий, направленных на развитие физической выносливости, силы и быстроты, особенно при включении в них соревновательных моментов, повышается сила нервных процессов, что означает увеличение способности нервных клеток головного мозга выносить всё большие напряжения.

Широкий круг разнообразных физических упражнений и видов спорта помогает достичь более точной уравновешенности нервной системы, под которой понимается соответствие между процессами возбуждения и торможения.

Физические упражнения и виды спорта, которые связаны с необходимостью реагировать на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и все виды единоборств), эффективно содействуют совершенствованию третьего важного свойства нервной системы – подвижности процессов возбуждения и торможения, т.е. быстроты сменяемости одного процесса другим. В результате длительной тренировки и многократного участия в соревнованиях по этим видам спорта нервные процессы становятся более подвижными. Человек с подвижным типом нервной системы обладает рядом преимуществ: легко перестраивается и приспосабливается к новым условиям деятельности, более адекватно действует при изменении ситуации и т.д.

Специалистами по физиологии физической культуры установлено, что в процессе систематических занятий совершенствуется и другое чрезвычайно важное свойство нервной системы человека – пластичность, т.е. способность к различным перестройкам координационных отношений в центральной нерв-

ной системе, чрезвычайная приспособляемость её к всевозможным воздействиям внешней и внутренней среды. Чем выше пластичность, тем лучше (быстрее и правильнее) человек овладевает новыми движениями.

Таким образом, физкультурные занятия повышают тренируемость нервной системы, обеспечивают увеличение её потенциальных возможностей для дальнейшего совершенствования высшей нервной деятельности и благодаря этому всего организма человека.

Библиографический список

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384с.
2. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347с.

SALUTARY OPPORTUNITIES OF PHYSICAL CULTURE

Karmaeva S.G.

Key words: *physical culture, sports, higher nervous activity, force, endurance, steadiness, mobility, plasticity*

Work is devoted to beneficial influence of physical culture on a human body.