**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Куркина П.Д

*Студент Кемеровского государственного университета, РФ, г. Кемерово*

**Аннотация:** *Физическая нагрузка**неотъемлемая часть физически и психически здорового человека. Укрепление здоровья, а так же повышение работоспособности человека.*

***Ключевые слова:*** *Физическая культура****.*** *Влияние на организм.*

**PHYSICAL ACTIVITY AND ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH**

Kurkina P.D.

Student of Kemerovo State University, Russian Federation, Kemerovo

***Abstract****: Physical activity is an integral part of a physically and mentally healthy person. Health promotion, as well as improving human performance.*

***Key words:*** *Physical Culture. The effect on the body.*

Важную роль играет двигательная активность, которая способствует укреплению и поддержанию здоровья, а отсутствие двигательной активности способствует серьезным проблемам со здоровьем человека. Здоровье является рациональным единством физической, психической, социальной функции человека. Здоровье является состоянием организма в том состоянии, когда все органы и системы органов гармонично сочетаются с окружающей средой, а болезненные изменения не происходят.

Здоровье человека зависит от:

- состояния медицины – на 10%

- влияния экологических факторов – 20-25%

- генетических факторов – на 20%

- образа жизни, физических нагрузок - на 50%

Физическая культура является сложным общественным явлением, не ограниченным решением задач развития физического тела, но выполняющим другие общественные функции, связанные с моралью, воспитанием, этикой. Она не обладает социальными, профессиональными, биологическими и возрастными границами.

 Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Это вид культуры, в общем и социальном плане является обширной областью творческой деятельности, направленной на создание физического потенциала человека к жизни, укреплению здоровья и развитию физических навыков и двигательного навыка. Физическая культура является видом культуры, представляющим собой специфические процессы и результаты деятельности человека, средства и способы физической подготовки человека к выполнению социальных обязательств.

Физическая культура включает в себя такие элементы как физическая подготовка, спорт, рекреация и восстановление двигательной реабилитации. Они абсолютно удовлетворяют все потребности людей в физическом воспитании. Физическая подготовка является педагогическим процессом, направленным на развитие особых знаний, навыков и развитие различных физических возможностей человека. Как и вообще образование - это общая и вечная категория социальной жизни человека и социума. Его конкретная составляющая и предназначение в потребности общества в людях с физическим образованием и реализуются в учебной деятельности.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности:

1. Мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;

 2. Когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

3. Деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Развитие воли и интеллекта у человека происходит параллельно с освоением движений. Для выполнения задачи необходимо не только захотеть ее сделать, но и суметь это воспроизвести. В процессе выполнения движений в головном мозге происходят сложные взаимодействия между корой больших полушарий и подкорковыми центрами. Корковые центры определяют и контролируют работу низших центров в процессе выполнения движений. Поэтому двигательная активность крайне необходима для нормальной работы мозга и формирования воли и интеллекта. Оптимизация работы центральной нервной системы может быть достигнута через физические упражнения и тренировки. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, что обеспечивает достаточное поступление кислорода и питательных веществ в мозг. Это, в свою очередь, улучшает работу нейронов и обеспечивает оптимальную работу мозга. Также стоит отметить, что сон играет важную роль в оптимизации работы центральной нервной системы. Во время сна мозг отдыхает и восстанавливается, что позволяет ему лучше функционировать в бодрствующем состоянии. Недостаток сна может привести к ухудшению когнитивных функций, таких как память, внимание и решение проблем. Таким образом, оптимизация работы центральной нервной системы является важным аспектом поддержания здоровья и повышения качества жизни. Регулярные физические упражнения и достаточный сон могут помочь в достижении этой цели.

 Физические упражнения улучшают работу не только органов и тканей, но также и нервные центры. При этом мускулатура является одновременно и рабочей зоной, и источником нервного импульса для рецепторов. Импульсы, возникающие в нейронах, влияют не только на ее собственную работу, но также и на работу других органов и систем организма.

Все мы хотим вкусно поесть. Мы очень любим вкусную еду на столе. Это одна из самых распространенных проблем современного общества, связанная с избыточным потреблением калорий. Переедание, как правило, приводит к нарушениям обмена веществ. В первую очередь, это связано с нарушением обмена жиров и углеводов. Длительная физическая нагрузка снижает уровень жиров и углеводов в организме.

 Улучшение работы сердечнососудистой системы. Изменения в центральном звене кровеносной системы заключаются в улучшении насосной функции сердца, особенно при выполнении физической работы, и в сохранении работы сердца в покое. Экономизация работы сердца в покое проявляется в снижении частоты сердечных сокращений в единицу времени (брадикардия). Адаптация периферического звена кровообращения сводится к увеличению числа функционирующих капилляров в тканях, что способствует доставке большего количества кислорода и питательных веществ к клеткам организма. Происходит увеличение общего объема крови, циркулирующей по сосудам, повышение содержания гемоглобина, что приводит к увеличению кислородной емкости.

Необходимо подчеркнуть, что в результате тренировок улучшается работа центральной нервной системы. Значительно усиливающаяся подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы. Благодаря этому, организм быстрее реагирует на многообразные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся боле совершенными. Доказано, что направленная физическая деятельность способствует расширению возможностей центральной нервной системы. Так, к примеру, спортсмены, использующие в своих занятиях упражнения, совершенствующие силу, скорость или выносливость, развивают не только эти качества, но и различные свойства нервной системы. С помощью физических упражнений можно устранять утомление и повышать работоспособность.

 Именно физические упражнения рассматриваются современными физиологами как средство активного отдыха и восстановления тонуса нервной системы. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование ЗОЖ населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Физическая активность настолько сильна, что здоровый человек не может научиться в полной мере обходиться с движением, поскольку это самая естественная, глубокая интеграция человека. Выключение её из жизни уничтожает, разрушает все организмы на всех уровнях – от клеток до целостности. В результате недостаточной двигательной активности нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тысячелетий тяжелого физического труда, что неизбежно приводит к расстройству регуляции работы сердечнососудистой и других важнейших вегетативных систем организма, нарушению обмена веществ и развитию различных болезней.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушения здоровья - причина многих болезней, резко снижающие продолжительность жизни и снижают рабочую способность, отрицательно сказываются на здоровье взрослого поколения, здоровье будущего ребенка. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональная диета обеспечивает правильное развитие и формирование организма, помогает сохранить здоровье, повысить производительность труда и продлить жизнь. Лицам, которые страдают хроническими болезнями, следует соблюдать рацион. Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Не всегда человеческое вмешательство в регулирование естественных процессов приносит желаемый положительный результат.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Также экспериментально доказано, что регулярное занятие спортом, рационально входящее в режим рабочего и рабочего времени, не только помогает укрепить здоровье, но также существенно повышает эффективность рабочей деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями.

Ими могут быть только движение, специально подобранное для того, чтобы воздействовать на различные органы и системы, развивающие физические качества, исправлять дефекты тела.

**Список литературы**

1. Боев Н.В., Савкин С.А., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/829/8841>
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва., 1990.
3. Влияние на здоровье физических упражнений. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>
4. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018. С. 120-122.
5. Ефимова Н.А., Пискун С.А, Новичихина Е.В. Повышение работоспособности студентов АГУ с вегето-сосудистой дистонией средствами физической культуры. // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – 5 (часть 3)
6. Физические упражнения на здоровье человека. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-67756
7. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studfiles.net/preview/550448/#3