**Влияние физических упражнений на организм человека при ограничении физических нагрузок на занятиях по физической культуре.**

***Аннотация:*** в данной статье рассматриваются влияние упражнений на организм человека с ограниченными возможностями. А также в этой статье поднимаются вопросы необходимы ли физические упражнения для человека и нужна ли физическая культура как учебная дисциплина.

***Ключевые слова:*** физическая культура / студенты / физические упражнения / физическое здоровье / физические развитие / психологическое здоровье / спорт.

В современном мире, характеризующемся малоподвижным образом жизни, занятия физической культурой играют важную роль в поддержании здоровья и профилактике заболеваний. Однако, для людей с ограничениями по физическим нагрузкам, участие в традиционных занятиях может быть затруднено.

Мы живём в мире науки и технологий, где, как правило, способствует сидячий образ жизни, он же в свою очередь медленно рушит наше здоровье.

Здоровье – жизненная ценность, которой обладает человек.

В наше время перед здравоохранением стоит проблема ухудшения здоровья у населения, включая молодёжь. Многие вопросы в жизни можно решить, не выходя из дома с помощью компьютера и Интернета, а если человек хочет решить какой-нибудь вопрос, то он, обычно, передвигается на общественном транспорте или же на личном автомобиле. Это же в свою очередь приводит к следующим заболеваниям: атрофия мышц, угнетение нормального дыхания, нарушение работы мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы, а также самые частые проблемы со здоровьем у современного человека – это ожирение, сколиоз, бессонница, проблемы со зрением [1].

Хотелось бы начать с того, что такое психическое и физическое здоровье.

Физическое здоровье представляет собой естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, беспроблемным функционированием органов и систем организма.

Психическое здоровье же зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости.

Физические упражнения укрепляют организм, являются средством восстановления психофизиологического состояния. Особенно актуальны физические упражнения для студентов, которые, помимо работы за компьютером, долгое время (по 5-7 часов) проводят в сидячем положении, пока находятся на занятиях. Кроме ограниченности двигательной активности, студенты находятся в условиях напряжённого умственного труда, что без смены деятельности может привести к неврозам. Поэтому в ВУЗах и СУЗах предусмотрены занятия по физической культуре и спортивные секции, которые обеспечивают студентам необходимую физическую нагрузку и смену деятельности с умственной на физически активную.

В наше время физическая культура и спорт приобрели такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития, но и положительно влияют на психологическое здоровье человека.

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.

Сердечно-сосудистая система – одна из важных систем нашего организма, с её помощью кислород разносится по всему телу, поэтому если в работе сердечно-сосудистой системы есть какие-то проблемы, страдает весь организм, угнетается деятельность других систем. Это объясняется тем, что человеческий организм является сложной биологической системой, в которой все клетки, ткани, органы и системы тесно взаимосвязаны [2].

Влияние на нервную систему и психическое здоровье, физические упражнения увеличивают жизнерадостность и работоспособность. Например, занятия бегом помогают избавиться от нервного напряжения, улучшают мозговую активность за счёт снабжения организма необходимым количеством кислорода [6]. У студентов, систематически занимающихся активной физической деятельностью, уменьшается тревожность, напряжение и агрессия, повышается настроение.

Это происходит из-за того, что во время занятий спортом в организме вырабатываются эндорфины. За счёт этого уменьшаются симптомы депрессии, стресса и бессонницы. Таким образом, физически активные люди, как правило, более оптимистичны и меньше склонны к раздражительности, неврозам, депрессиям и иным психическим проблемам.

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт наряду с живописью, ваянием, музыкой и балетом постепенно убеждает людей, что человеческое совершенство - одна из прекраснейших ценностей жизни. Высший смысл спорта в раскрытии способностей человека. И не только физических [3, 4].

Сложившаяся тревожная ситуация связи с пандемией (2019-2020 гг.), а также с физическим и духовным здоровьем нации, её демографической перспективой во многом обусловила подписания Указа Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года №УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» [<https://lex.uz/uz/docs/5077669>]. Где говорится что возникшая ситуация сегодня от всех нас требует сделать серьезные выводы, избавиться от вредных привычек, регулярно заниматься массовым спортом, соблюдать принципы правильного питания, в частности воздерживаться от чрезмерного употребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара и жиров, а также мучных блюд, сладостей и хлебной продукции, - одним словом, внедрить здоровый образ жизни в нашу повседневность.

 А также в целях обеспечения формирования у каждого гражданина стойкой иммунной системы против заболеваний путем регулярных занятий физической культурой и массовым спортом и формирования навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, системной и эффективной организации работ по восстановлению и реабилитации, массовых мероприятий по физической активности, создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий в республике.

Поэтому возникает потребность в поиске новых действенных средств и методов для решения проблем привлечения и заинтересованности молодежи к академическим занятиям по физическому воспитанию. На наш взгляд, именно использование фитнес программ в практике физического воспитания предусматривает обращение к личности студента с учетом его мотивов, интересов и предпочтений. Отличительной особенностью такого занятия являются не только целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие физических способностей. [5].

**Чем полезно занятие спортом для студентов**

Свою группу можно разделить на 2 подгруппы. Первая подгруппа – ребята, которые занимаются физической культурой и выполняют физические упражнения. Вторая подгруппа – ребята, которые не занимаются (2 человека) из 30 студентов это 6%, что является хорошим показателем.

Стабильны занятия физическими упражнения способствуют легкому переносу нагрузок и поддержке хорошей работоспособности. Именно в этом состоит положительное влияние физической культуры на укреплении здоровья

 Под воздействием мышечной деятельности происходит и общее развитее всех отделов центральной нервной системы. При этом большое значение, чтобы все физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.

 Студенты, которые оказались во второй группе не в состоянии переносить физические нагрузки, т.к. происходит усталость: мышечная и сердечно-сосудистая системы быстро реагируют на недостаток кислорода. Следовательно, студенты, оказавшиеся в первой группе имеют довольно хорошую развитую дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистые системы. Можно сделать вывод, что студентам необходимо изменить образ жизни на активный. Начать выполнять утреннюю зарядку и сменить пассивный отдых на активный [7].

**Влияние на метаболические процессы**

Регулярные физические упражнения ускоряют метаболические процессы, что способствует сжиганию калорий и поддержанию нормальной массы тела. При ограничении физических нагрузок метаболизм может замедлиться, что приведет к набору веса и ухудшению общего состояния здоровья. В таких ситуациях рекомендуется уделять внимание правильному питанию и поддержанию умеренной физической активности.

**Психологическое влияние**

Физические упражнения также оказывают положительное влияние на психическое здоровье, снижая уровень стресса и улучшая настроение. В условиях ограниченной физической активности может возникнуть психологический дискомфорт из-за отсутствия регулярных тренировок. Для поддержания психического здоровья рекомендуется заниматься легкими упражнениями, такими как прогулки на свежем воздухе или занятия йогой.

**Реабилитационные программы**

Для людей, которые испытывают ограничения в физической активности, существуют специальные реабилитационные программы, направленные на поддержание здоровья и восстановления после травм или заболеваний. Такие программы включают в себя легкие физические упражнения, физиотерапию и другие методы, которые помогают поддерживать физическую форму и улучшать качество жизни.

Влияние различных нагрузок

На Частоту Сердечных сокращений

У студентов ФГБОУ «РГУП им Лебева В.М.»

Крымский Филиал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Вид физической нагрузки | Пульс до работы | После работы |
| 20.11.2024 | Приседания 25 раз | 110 | 178 |
| 21.11.2024 | Бег на улице 30 мин. | 107 | 185 |
| 22.11.2024 | Комплекс ОРУ 15 мин. | 111 | 187 |
| 23.11.2024 | Бег на улице 30 мин. | 102 | 150 |
| 24.11.2024 | Комплекс ОРУ 20 мин. | 100 | 140 |

Подводя итог можно сказать, что в укреплении здоровья и гармоничном развитии, подготовке студентов к труду возрастает значение физической культуры, внедрения их в повседневную жизнь. Необходимо сделать так, чтобы студенты заботились о своём физическом здоровье, вели здоровый образ жизни разными заболеваниями заниматься спортом, чтобы восстановить и укрепить свой организм. Благодаря изучению теоретического материала, был сделан следующий вывод: физические упражнения, выполняемые постепенно и по мере своих возможностей важны для развития организма.

Так же Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека. Ограничение физических нагрузок может оказать негативное влияние на организм, поэтому важно находить баланс между уровнем активности и возможными ограничениями. Поддержание умеренной физической активности и выполнение реабилитационных программ помогут сохранить здоровье и улучшить качество жизни.

**Учебная и научная литература**

1. Батакова И. Малоподвижный образ жизни [Электронный ресурс]//Pohudet.guru: сайт про похудение, фитнес. URL: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni/> [дата обращения: 03.03.2024].
2. Габибов А.Б, Корнев В.Г., Кадыкова Н.К. Физическая культура: учебное пособие. Курс лекций. Персиановский: ДГАУ,2007.136с.
3. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодёжи. [Электронный ресурс] <https://moluch.ru/archive/86/16117>
4. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования «Молодой учёный»,- Казань, 2015 №2. –С.113-115 [Дата обращения : 10.11.2023].
5. Указ президента Республики Узбекистан от 30.10.2020 г №УП-6099 о мерах внедрения спорта и здорового образа жизни. [Электронный ресурс]<https://lex.uz/uz/docs/5077669>. [дата обращения: 25.11.2023].
6. Марченко А.Н. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс] // ИНФОУРОК: ведущий образовательный портал России. 2019. URL: <https://infourok.ru/user/4096482/blog/rol-fizicheskoy-kulturi-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-133074.html> [дата обращения: 03.05.2024].
7. Кузнецов В.С., «Коррекция состояния здоровья студентов средствами физической культуры», г. Москва: УЦ «Перспектива» <https://studylib.ru/doc/2425198/fizicheskaya-kul._tura-v.s.-kuznecov-g.-a.-kolodnickij> [дата обращения 11.05.2024].