

РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА НА ОСОБЕННОСТИ И ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ СПОРТА

Афраимов Алихан Акмалович

Преподаватель кафедры теории и методологии спорта Бухарского государственного университета

Аннотация: физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительно образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Спортивные нагрузки предотвращают образование грыж, артроза и остеопороза. Во время занятий улучшается быстрота и ловкость движений, их координация, быстрота реакции. Замечено, что благодаря физической активности улучшается мозговая деятельность, в основном из-за новых движений и командных игр. **Спорт** - эффективная профилактика самых распространённых заболеваний, позволяющая прожить счастливую долгую жизнь.

Ключевые слова: *система спорта/ спортивная система/ физическая активность/ комплекс физических упражнений/ физическая активность.*

The human body's response to the features and functions of the sports system
Afrimov Alikhan Akmalovich - Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Sports,
Bukhara State University

Abstract: physical education and sports train our muscles, circulatory system, strength, endurance of the body, have a positive effect on immunity, health, youth and beauty, maintain the ability to work and an active lifestyle for many, many years. Sports activities prevent the formation of hernias, arthrosis and osteoporosis. During classes, the speed and dexterity of movements, their coordination, and reaction speed improve. It has been noted that physical activity improves brain activity, mainly due to new movements and team games. Sports are an effective prevention of the most common diseases, allowing you to live a happy, long life.

Keywords: *sports system / sports system / physical activity / a set of physical exercises / physical activity.*

Система спорта это - множество взаимосвязанных государственных и общественных организаций, образующих в своем единстве целостность для осуществления деятельности в целях физического воспитания населения и развития спорта в Узбекской Республике. Система это - вид ставки, заключающийся в нескольких экспрессах, который состоит из трех и более спортивных событий. В случае позитивного исхода всех событий, они между собой перемножаются в разной последовательности.

Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Спортивная система представляет собой совокупность средств и субъектов, посредством которых реализуется право на занятия спортом, и направлена на обеспечение всеобщего и равного доступа к правам и возможностям для занятий спортом.



Реакция организма - ответ организма на внешние или внутренние раздражения: реакция избегания - механизм, с помощью которого животные избегают потенциальных хищников, иммунологическая реакция физиологическая реакция. Рефлекс - стереотипная (стандартная, одинаковая для одинаковых условий) реакция живого организма на какое-либо воздействие (раздражитель), проходящая с участием рецепторов и под управлением нервной системы.

Физическая активность и спорт имеют целый ряд положительных эффектов для организма человека. Они помогают улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить мышцы и суставы, поддерживать нормальный вес, а также повышают уровень энергии и общее самочувствие.

Технический прогресс не стоит на месте, в нашу жизнь прочно входят самые различные гаджеты, которые существенно облегчают жизнь, и, как следствие, физическая активность людей существенно сокращается. Такую тенденцию явно можно проследить даже в последнее десятилетие. С одной стороны, человечеству можно поаплодировать, ведь мир развивается и прогресс не стоит на месте. Значение спорта для здоровья человека весьма существенно. Полноценная жизнь человека зависит от здоровья. Ему необходимо уделять много времени, стараясь не пренебрегать рекомендациями опытных специалистов — медиков и учёных. В основном эти советы связаны именно с физической активностью, потому что спорт приносит человеку неоспоримую пользу. Во-первых, занятия физическим трудом укрепляют мышцы, улучшают костную ткань — жить становится легче в прямом смысле слова. Кроме того, человек приобретает выносливость не только физическую, но и психологическую, ведь спорт воспитывает характер и силу духа. Благодаря занятиям спортом больше становится здоровых сосудов, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы, что устраняет головные боли, проявления метеозависимости, мигреней, которые часто встречаются у людей разных возрастов.

Ещё одна положительная составляющая влияния спорта на здоровье выражается в том, что физическая активность — профилактика остеохондроза. Спортивные нагрузки предотвращают образование грыж, артроза и остеопороза. Во время занятий улучшается быстрота и ловкость движений, их координация, быстрота реакции. Замечено, что благодаря физической активности улучшается мозговая деятельность, в основном из-за новых движений и командных игр.

Спорт — отличный антистрессовый инструмент. После сложного рабочего дня специалисты рекомендуют идти в тренажёрный зал. Доказано, что в процессе двигательной активности вырабатываются эндорфины, гормоны счастья, отвечающие за настроение и ощущение внутренней удовлетворённости личной жизнью.

По этой же причине физические упражнения помогают справиться с хандрой, апатией, упадком сил и депрессивными состояниями. Спортсмен любит жизнь, ощущает себя полноценным её участником. Поэтому ему некогда грустить или идти на поводу переменчивых эмоциональных всплесков.

Спорт — эффективная профилактика самых распространённых заболеваний, позволяющая прожить счастливую долгую жизнь. Отсюда следует:

- Физическая активность так или иначе воздействует на человека, формирует его личность, тренирует силу воли. Обычно, занимаясь каким бы то ни было спортом, человек стремится достичь конкретных результатов. С помощью спорта человек борется с ленью, сомнениями, стремится стать лучше и сильнее. Это неоспоримое преимущество любого вида спорта.



Спорт укрепляет здоровье, защитные силы и иммунную систему. Регулярная физическая нагрузка защищает человека от вирусных инфекций и других заболеваний

- Не стоит забывать, что любая физическая активность ведёт к сбросу лишнего веса, а это именно то, к чему так стремится большинство людей. Помимо похудения, спорт помогает привести тело в хорошую форму, делая его подтянутым. Кроме того, спорт улучшает баланс и равновесие, что помогает в повседневной жизни, а также может свести к минимуму вероятность травм.
- Помимо всего перечисленного, спорт улучшает мозговую деятельность. Любая нагрузка приводит к интенсивному приливу крови к клеткам головного мозга, благодаря чему происходит активное снабжение его кислородом. Такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, и прочие повышают концентрацию кислорода в крови и улучшают внимание человека, что способствует быстрому и, главное, правильному принятию решений.
- Спорт помогает бороться с депрессией. В результате физической активности вырабатываются так называемые «радостные» гормоны. Это помогает организму победить депрессию.
- Даже незначительные упражнения по утрам могут стать мотивацией для отказа от вредных привычек — курение и бездумное употребление алкогольных напитков. Спорт помогает не только оставаться здоровым, но также кардинально меняет жизнь любого человека при его желании и участии.

Здоровье это - первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Еще в прошлом был хорошо известен надежный и универсальный способ улучшения здоровья, увеличения долголетия человека, это - спорт. Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья, не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой. Физкультура и спорт в нашей жизни имеют столь серьезное и видимое значение, что говорить об этом просто нет нужды. Каждый может самостоятельно проанализировать и оценить значение физкультуры и спорта в своей собственной жизни.

Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие, долгие годы. Физические упражнения оказывают на все обменные процессы, усиливают функции кровеносной и лимфатической систем, а особенно положительно влияют на психику человека. Они повышают тонус нервной системы, стимулируют работу желез внутренней секреции, улучшаются обменные процессы. Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые им занимаются. Спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011. – 368 с.



2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина; 2–е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; – 8–е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
5. Скидан А.А. Спортивная тренировка: [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://gguor.by/> – Дата доступа: 10.09.2019г.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин/ М.: Советский спорт, 2010. 7.
7. Халанский, Ю.Н. Термины и понятия, используемые на занятиях по легкой атлетике. Методические рекомендации / Ю.Н. Халанский/ – УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, 2016 – 55с.
8. Халанский, Ю.Н. Методические аспекты применения и содержательная часть некоторых понятий в физической культуре / Ю.Н. Халанский/ – Вестник ПГУ. №7. Серия Е. Педагогические науки. 2011г., Полоцк
9. Еркомайшвили, И.В. Практикум по основам теории физической культуры: Учебное пособие / И.В. Еркомайшвили; – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2004. 76 с.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. /Л.П. Матвеев; –Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
11. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили; – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 192 с.
12. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта. /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов/–М.,2002.
13. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. Вклименко; –Киев: Здоровья,1987.–165с.
14. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека. / В.П. Озеров – Дубна: «Феникс+»,2002.–320с.
15. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
16. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки. / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. –Учебно–методическое пособие. Сураж 2013 – 122с.
17. Москатова, А.К. Влияние генетических и средовых факторов на развитие моторных способностей: Лекция для слушателей фак. усоверш. / А. К. Москатова. – М.: ГЦОЛИФК,1983. Р –39с.
18. ШД Абдуллаев. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология ХХI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология ...

