

УДК 372.879.6

О пользе занятий по физической подготовке на свежем воздухе для организма слушателей

Трушков Алексей Сергеевич,

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru

Трушкова Екатерина Леонидовна,

преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет». Россия, г. Киров.

E-mail: aleksey.trushkov.85@mail.ru

Сорокин Константин Георгиевич,

старший преподаватель кафедры боевой, физической и тактико-специальной подготовки, ФКУ ДПО Кировский ИПКР ФСИН России. Россия, г. Киров.

E-mail: kostyan40in@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние и роль физической культуры на свежем воздухе на организм слушателей, изменение состояния здоровья, влияние закаливания и различных видов спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, слушатели, здоровый образ жизни, спорт, закаливание, физические упражнения.

В современном мире при развитии технологических процессов большое значение имеет баланс физического, психического и социального благополучия здоровья современного человека. Состояние здоровья человека является важным показателем развития общества, отражающим социально-экономическое благополучие, и составляющей мощного трудового, экономического, культурного и оборонного потенциала человека. Для обеспечения хорошего отношения к своему здоровью необходимо сформировать интерес к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни человека для сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Для повышения иммунитета, качества жизни человек должен вести здоровый образ жизни.

Важнейшим фактором формирования ценностей здорового образа жизни является привлечение слушателей к занятиям по физической подготовке. Физическая подготовка является для слушателей средством поддержания, укрепления и сохранения здоровья, средством рационального чередования отдыха и умственного труда. Физическая подготовка играет ключевую роль в поддержании здоровья. Она включает в себя все движения, которые слушатель совершает в своей повседневной жизни, обеспечивая хорошее физическое и психическое развитие. Мера физической подготовки играет ключевую роль в умении слушателей противостоять негативным воздействиям. Отсутствие физической подготовки у слушателей приводит к нарушениям всех функций организма. Как врожденные, так и приобретенные характеристики диктуют способность организма переносить негативные факторы окружающей среды. Силу можно улучшить, укрепляя и нагружая мышцы, что помогает поддерживать стабильность.

Простуду можно вылечить, занимаясь физической подготовкой на открытом воздухе и одновременно находясь на свежем воздухе в повседневной жизни. Способность организма противостоять простудам и неблагоприятным условиям окружающей среды повышается за счет закаливания организма. Эффект закаливания

достигается за счет постоянного и систематического воздействия на организм определенных элементов, включая холод, жару и повышенные дозы. Процесс закаливания особенно успешен, когда кожу подвергают воздействию свежего воздуха, что также известно как упражнения для тела. Занятия физической подготовкой на открытом воздухе улучшают обмен веществ в организме, здоровье сердца, когнитивные функции, повышают устойчивость к болезням и мышечный тонус. Климатические условия оказывают существенное влияние на организм слушателя. Адаптация организма к изменениям температуры окружающей среды, известная как терморегуляция, является прямым результатом обмена веществ. В результате длительного воздействия высокой температуры на организм могут возникнуть ожоги и перегрев, что может нарушить процесс тепловыделения. Воздействие низкой температуры в течение длительного времени приводит к увеличению теплопотерь, что может привести к обморожению или замерзанию.

Активные занятия различными видами спорта на свежем воздухе положительно влияют на организм. Занятия легкой атлетикой повышают способность всех систем функционировать, а организм – переносить интенсивные физические тренировки (бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафеты, барьерный бег), что приводит к повышению эффективности и выносливости в легкой атлетике. Катание на лыжах улучшает работу иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Общая физическая подготовка направлена на повышение силы тела и улучшение физических качеств, таких как скорость, сила, ловкость, выносливость и гибкость, воздействуя на все тело.

Занятия на свежем воздухе и физическая подготовка на открытом воздухе повышают физическую подготовленность и улучшают результаты физического воспитания, достигаемые посредством двигательной деятельности. Занятия по физической подготовке слушателей на свежем воздухе летом укрепляют психическое и эмоциональное благополучие, повышают стрессоустойчивость, облегчают симптомы тревоги и способствуют снижению стресса. В жаркую погоду рекомендуется заниматься в помещении, так как обменные процессы нарушаются при повышении температуры до высоких показателей, а холодные, низкие температуры могут привести к переохлаждению легких, вызванному чрезмерным потоотделением при дыхании и учащенным дыханием. В идеале занятие по физической подготовке должно начинаться с разминки в течение первой части занятия, за которой следует основная и заключительная часть. По мере увеличения физической формы следует увеличивать интенсивность дозируемой нагрузки. Занятия на свежем воздухе позволяют улучшить общее самочувствие за счет усиления защитных механизмов, снижения риска заболеваний, улучшения общей физической подготовки, укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем, придания организму заряда энергии и настроения.

Список литературы

1. Алексеев Н. А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2005, 113 с.
2. Басакин В. И. Возрастные особенности физической терморегуляции / В. И. Басакин / Физиология человека. – 2006. – Т. 7. – №5. – С. 17–22.
3. Дубровский В. И. Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 2009. – № 2. – С. 3–25.
4. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. Т.1. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 526 с.
5. Чусов Ю. Н. Особенности закаливания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 245 с.