

УДК 796

***ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ  
КУРСАНТА***

***Прекина Т.А.***

*майор полиции, преподаватель*

*Нижегородская академия МВД России*

*Нижний Новгород, Россия*

***Атабиев И.М.***

*Младший лейтенант полиции, преподаватель*

*Нижегородская академия МВД России*

*Нижний Новгород, Россия*

***Прозоров А.А.***

*преподаватель*

*Нижегородская академия МВД России*

*Нижний Новгород, Россия*

**Аннотация:** Причиной большинства болезней в наше время является малоподвижный образ жизни. Ведь если учесть всю полезность занятий физическими упражнениями, то можно избежать огромное количество болезней, которые развиваются у человека еще с раннего детства. В данной статье мы обращаем внимание на жизнь курсантов с применением физических упражнений.

**Ключевые слова:** Физические упражнения, физическая культура, занятия спортом, здоровье, спортивные навыки, силовые тренировки, кардио тренировки, искривление позвоночника, ожирение, единоборства, популярные виды спорта.

***INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE ORGANISM OF THE  
CURSANT***

***Prekina T.A.***

*police major*

*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Nizhny Novgorod, Russia*

***Atabiev I.M.***

*Junior Police Lt. Teacher*

*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Nizhny Novgorod, Russia*

***Prozorov A.A.***

*teacher*

*Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

*Nizhny Novgorod, Russia*

**Abstract:** The cause of most diseases in our time is a sedentary lifestyle. After all, given the usefulness of exercise, it is possible to avoid a huge number of diseases that develop in a person since early childhood. In this article, we draw attention to the life of cadets with the use of physical exercises.

**Keywords:** Physical exercise, physical education, sports, health, sports skills, strength training, cardio training, spinal curvature, obesity, martial arts, popular sports.

Многими исследователями и профессорами в области физической культуры было не раз доказано, что двигательная деятельность не только

положительно влияет на формирование организма, но и позволяет с помощью двигательной активности оздоравливать курсанта

Физическая культура – это одна из составляющих общей социальной культуры, которая позволяет развиваться человеку в интеллектуальном и физическом плане, укреплять и сохранять здоровье, с помощью двигательной активности.

Постоянное движение и физические упражнения оказывают воздействие на развитие курсантов, а так же на рост, который происходит без различных болезней либо же без развития патологий.

Занятия спортом не только помогают приобрести определенные спортивные навыки в различных видах спорта, но и способствует быть намного устойчивее в стрессовых ситуациях и положительно воспринимать окружающую среду и негативную действительность.

Курсанты, знакомые со спортом с самых малых лет намного увереннее себя чувствуют в коллективе, чем те, которые ни чем не занимаются. Большим плюсом является то, что это может повлиять на выбор будущей профессии. Обучающиеся, у которого с детства имеется интересное занятие, будь то борьба, бокс или самбо, уже будет планировать связать свою дальнейшую жизнь с этим спортом, что будет влиять на него только положительно.

При малоподвижном образе жизни курсант будет приобретать проблемы со здоровьем, вредные привычки вследствие чего он станет раздражительным, необщительным, и вовсе перестанет наслаждаться жизнью и видеть ее во всей своей красе.

Здоровье – это состояние организма, при котором он чувствует себя удовлетворенным в физическом, духовном и социальном плане. Человек, имеющий крепкое здоровье, способен ко многим испытаниям его на

выносливость, выдержку. Он так же постоянно находится в бодром состоянии духа, кажется довольным и жизнерадостным.

Если регулярно выполнять физические упражнения, то можно повысить мышечный тонус, что положительно скажется на внешнем виде, исключить многие заболевания и увеличить работоспособность сердца.

Физические упражнения – это элементарные двигательные действия, которые направлены на физическое развитие человека.

Существуют различные виды физических упражнений:

- силовые упражнения (направлены на рост мышечной массы)

Существует огромное количество этих упражнений, которые классифицируются по группам мышц:

1. Упражнения для развития спины
2. Упражнения для развития тазобедренных мышц
3. Упражнения для развития икроножных мышц
4. Упражнения для развития плечевого пояса
5. Упражнения для развития предплечья
6. Упражнения для развития грудных мышц

Также существует классификация упражнений на:

- базовые (задействованы несколько суставов)
- изолирующие (задействован один сустав)

Следующий вид упражнений - это кардио упражнения (направлены на увеличение выносливости, уменьшение жировой массы тела)

1. Бег
2. Езда на велосипеде
3. Ходьба на длинные расстояния
4. Плавание

И третьи видом упражнения являются упражнения на растяжку мышц (направлены на улучшение гибкости тела)

1. Йога
2. Пилатес
3. Фитнесс

Физические упражнения воздействуют не только на все группы мышц, но и на суставы, связки, которые в процессе выполнения физической нагрузки становятся крепкими, эластичными и сильными, что способствует увеличению мышечной массы.

Если же человек бездействует, то его мышцы ухудшаются, становятся дряблыми, теряют тонус, снижается их эластичность и сила. Такой образ жизни, при котором движение находится на минимуме приводит к различным болезням, патологическим изменениям в организме.

Силовыми тренировками, возможно, улучшить осанку, так как они направлены на прирост мышечной массы, а, следовательно, на укрепление мускулатуры (особенно мышц туловища). Если правильно подобрать специальные упражнения, то есть возможность избежать такой проблемы как искривление позвоночника. Часто причиной этой болезни является ожирение, возникающее у курсантов от малоподвижного образа жизни. Правильно подобранными упражнениями и консультацией специалиста можно без особой сложности добить успеха в решении данной проблемы.

Прививая ежедневно курсантам правильно выполняемые физические упражнения можно заметить годичную прибавку длины тела, массы, окружности и экскурсии грудной клетки, а также жизненной емкости легких и силы мышц.

Помимо силовых тренировок существуют различные виды спорта единоборства, футбол, хоккей, волейбол, каратэ, которые так же положительно влияют на подрастающее поколение. Если вести речь о занятии, о каком-то конкретном виде то, проанализировав психику обучающихся, можно сказать что вследствие занятия футболом он

становится намного увереннее в своих силах, самосовершенствуется не только физически, но и социально.

Занятия физическими упражнениями не только способствуют улучшению самочувствия и укреплению здоровья, но и закаляют характер, чтобы он был в полной готовности справляться с различными испытаниями. Объяснить всё это можно тем, что те виды спорта, которые заключаются в двигательной активности значительно травматичны и при выборе интересующего вида спорта нужно быть готовым к тому что придется терпеть боль и справлять с собой тем самым переступаю свои эмоции.

Одним и актуальных в наше время является бокс. Данный вид спорта не только закаляет здоровье, но и дух!

Помимо этих достоинств у этого вида спорта имеются и другие, например он, развивает честность, и адекватность которые являются важнейшими моральными качествами человека. Если обобщать силовые виды спорта, то сразу же можно сделать вывод что это терпение и однозначно гармония с самим собой.

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что лучше выбирать активный и здоровый образ жизни еще в детстве, закладывая при этом растущему организму правильные привычки, задав целью и мотивировав на успех в той деятельности, которой он выбрал заниматься.

Такие простые советы и действия, которые можно ввести в привычку, не отнимающие большего количества времени нужно выполнять ежедневно во избежание негативных последствий, связанных со здоровьем.

1. Проведение утренней гимнастики или пешие прогулки.
2. Проведение физкультпаузы между учебными занятиями.
3. Пребывание на воздухе не менее 3,5 часов в день.

4. 5—6-разовое питание, витаминизация, два раза в году (ноябрь-декабрь, январь-февраль) общее УФ-облучение по ускоренной методике с дополнительным приемом аскорбиновой кислоты.

5. Закаливающие процедуры (обтирания, баня, обливания холодной водой).

### **Библиографический список**

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров// СПб., 1994. - С. 193.

2. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин// Москва, 2006. - С.280 .

3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.

4. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208 .

5. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2000. - С.456.

*Оригинальность 90%*