

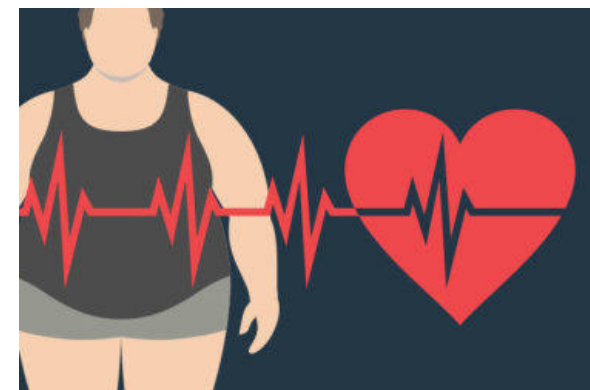
Как спорт влияет на организм человека?

Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании, как средство сохранения здоровья и работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений

на организм улучшает его физическое состояние, деятельность сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Многие тысячелетия люди выживали в разных жизненных ситуациях, благодаря тяжелым физическим работам. Физические нагрузки способствовали развитию организма человека, и адаптации к нелегким потребностям существования.

По сведениям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен. И это не смотря на то, что недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире. Также ВОЗ пишет, что взрослые люди в возрасте 18-64 лет должны уделять физической активности не менее 150 минут умеренной или 75 минут высокой

интенсивности и выполнять силовые упражнения на основные группы мышц два раза в неделю или чаще.



Для чего нужны физические нагрузки современному человеку?

Физические нагрузки очень важны для организма любого человека. И дело не только в том, что они способствуют развитию мышц, укреплению и улучшению работы органов и систем человека, улучшению состояния организма и повышению длительности жизни.

Дело в том, что нашему организму для нормального функционирования просто необходимы нагрузки.

Человек, который долгое время находится без необходимых физических нагрузок, почувствует слабость, его органы становятся нетрудоспособными, организм человека истощается. Как мы знаем, что космонавты, которые долгое время находятся в невесомости, после возвращения на землю они не были в состоянии ходить или бегать. Это является причиной того, что, если человек долгое время не делает физические нагрузки, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, теряет свои способности. Другие органы и системы тоже подвергаются опасности. Нарушения в работе

организма, а именно разные виды болезней появляются непосредственно из-за нехватки необходимой физической нагрузки. Нарушение обмена веществ в организме происходит из-за гиподинамии, которая влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Затем снижается иммунитет, увеличивается риск простудных или инфекционных заболеваний.



Спорт положительно влияет на следующие аспекты:

1. Снижается и поддерживается в норме масса тела. Спортивные тренировки способствуют долгосрочному уменьшению массы вашего тела и, при постоянных тренировках, не дает возможности ее набора. Тренировки в различных подвижных видах спорта всегда повышают все метаболические процессы, и дает возможность увеличивать мышечную массу тела при этом идет сжигание калорий.
2. Состояние сердечно-сосудистой системы. Спортивные тренировки позволяют людям любого возраста поддерживать и улучшать сердечное здоровье, легкие и кровеносные сосуды. Физические тренировки и активность понижают риск, который связан с инфарктами и инсультами. Как показывает медицинская статистика, в

основном сорок процентов смертей в связи с ишемическими болезнями сердца, которые вызваны недостаточной физической нагрузкой,

3. Здоровые и крепкие кости и мышцы. Чем старше вы становитесь, тем спортивные тренировки становятся более важными для вас, для вашего здоровья, костей, суставов и мышц. Для тренировок обязательно необходимо заниматься в специальной и удобной спортивной одежде и обуви.

4. Совершенствуется работа дыхательной системы. Увеличиваются размеры и подвижность грудной клетки, повышается сила дыхательной мускулатуры, что приводит к увеличению жизненной емкости легких. В клетках, особенно в мышцах, увеличивается содержание

миоглобина и гликогена, что повышает их работоспособность.



5. Снижается риск заболеваний онкологии. Физическая активность снижает риски возникновения различного рода онкологии, особенно рака толстой кишки, практически на девяносто процентов, как показывают научные исследования. Также тренировки в любых видах спорта уменьшают

возможности заболевания и развития рака груди и легких.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок?

Во время физических тренировок увеличивается количество эритроцитов и лимфоцитов в крови. Одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции.

В процессе тренировки в мышцах образуются новые кровеносные сосуды-коллатерали. Под влиянием тренировок изменяется и химический состав мышцы. В ней увеличивается количество веществ, при распаде которых освобождается много энергии: гликогена и фосфагена. В тренированных мышцах распадающиеся при

сокращении мышечных волокон гликоген и фосфорные соединения быстрее восстанавливаются, а окислительные процессы протекают интенсивнее, мышечная ткань лучше поглощает и лучше использует кислород.

Нервная система – физические упражнения активизируют нервные процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий и в других отделах нервной системы. Процесс торможения легче переходит в процесс возбуждения. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, имеют нервную систему, легко адаптируемую к новым нагрузкам и способствующее работе опорно-двигательного аппарата. Заметно улучшается дыхание, так как при нагрузке мы

употребляем больше кислорода, что делает дыхание частым и глубоким.

Физические нагрузки хорошо влияют и на поддержание правильной красивой осанки. Опорно-двигательный аппарат значительно улучшается: кости, связки и сухожилия становятся прочнее. Регулярные тренировки положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту. Физические упражнения, такие как плавание и гимнастика, способствуют исправлению осанки.

