

Влияние физических нагрузок на человеческий организм

Филиппов Даниил Артёмович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Физические упражнения являются важным элементом саморазвития как средства поддержания здоровья и работоспособности. Благодаря воздействию комбинированных упражнений на организм улучшается состояние организма, деятельность системы кровообращения, опорно-двигательного аппарата. В статье идет анализ влияния физической активности на организм человека, рассматриваются виды физической активности и ее влияние на организм, приводятся данные о положительном влиянии физической активности на состояние человека, а также данные о причинах негативного отношения к физической активности.

Ключевые слова: физическая активность, мышцы и кости, человеческое тело, упражнения.

The effect of physical activity on the human body

Filippov Daniil Artemovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

Physical exercises are an important element of self-development as a means of maintaining health and efficiency. Due to the effect of combined exercises on the body, the condition of the body, the activity of the circulatory system, the musculoskeletal system improves. The article analyzes the impact of physical activity on the human body, examines the types of physical activity and its impact on the body, provides data on the positive impact of physical activity on the human condition, as well as data on the causes of negative attitudes to physical activity.

Keywords: physical activity, muscles and bones, human body, exercises.

Введение

Во все времена, без исключения, труд считался основой человеческой жизни. Физический труд, который часто приводит в движение тело, сыграл важную роль в формировании человеческого тела. В течение длительного времени, общество терпело тяжелый физический труд в различных условиях жизни. Физическая активность способствовала формированию человеческого тела и помогла адаптироваться к трудным условиям. Человеческое тело было подготовлено почти ко всему физическому труду. Однако с появлением

машин и различных гаджетов, люди утратили физическую активность. Странно то, что это произошло в последние несколько лет и составляет очень небольшой процент в истории человечества. Из этого мы видим, что за этот короткий промежуток времени в человеческом организме не произошло никаких серьезных изменений. Человеческое тело все еще может гарантировать значительный импульс, но такой активности нет.

Актуальность данной статьи состоит в том, чтобы показать, как физическая активность может оказать существенное влияние на здоровье человека и снизить частоту заболеваний в организме.

Цель исследования: воздействие физических нагрузок на человеческий организм.

Задачи исследования:

1. Усвоить литературу, связанную с темами здорового образа жизни и здоровья. Изучить разновидности физических нагрузок.
2. Изучить занятия физическими нагрузками в зависимости от здоровья человека.
3. Изучить влияние различных физических нагрузок на организм по показателям.

Зачем современным людям нужна физическая активность

У человека, который долгое время не выполняет необходимых упражнений, организм слабеет, внутренние органы перестают функционировать, и организм человека истощается. Как вы знаете, астронавты, долгое время находившиеся в невесомости, после возвращения на Землю долгое время не могут ходить или бегать. Вот почему, если вы долго не тренируетесь, способность нервно-мышечного аппарата обеспечивать вертикальное положение и двигательную активность тела снижается. Это также влияет на другие органы и системы. Отсутствие необходимых физических упражнений напрямую связано с различными заболеваниями и другими физическими нарушениями. Нарушения обмена веществ в организме вызваны гипотонией, которая влияет на кровеносную и дыхательную системы. Из-за этого ваш иммунитет снизится, и риск заболеть простудой или инфекцией возрастет.

Что происходит в организме под воздействием физических нагрузок.

Движение тела активизирует все системы организма. Во-первых, это влияет на опорно-двигательный аппарат. Движение тела активизирует обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, предотвращая возникновение ревматизма, артрита и других дегенеративных изменений во всех частях, обеспечивающих двигательную функцию.

Регулярные упражнения для мышц усиливают функцию сердца, активизируют работу сердца, увеличивают количество гемоглобина и эритроцитов. Те, кто активно тренируется, могут тренироваться в течение длительного времени. Мышцы могут получать больше крови, и скорость

кровотока увеличивается. Это гарантирует, что мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Помимо этого, кровь в легких более насыщена кислородом. Число сокращений у человека, который тренируется, невелико, ритм сердца также невелик, это содействует наполнению сердечной мышцы. Кровообращение становится более активным при физических нагрузках, так что улучшается работа нервной системы.

Движение активизирует нервные процессы возбуждения, подавления в коре головного мозга и т.д. Процесс подавления с высокой вероятностью будет переведен в процесс возбуждения. Занимающиеся спортом длительное время, обладают нервной системой, которая без труда приспосабливается к новым нагрузкам, что способствует работе опорно-двигательного аппарата. Дыхание становится более частым и глубоким, происходит это по причине того, что при физических нагрузках используется большее количество кислорода, и это существенно улучшает дыхание.

У людей, которые на регулярной основе занимаются спортом, улучшается состав крови. Под воздействием физических упражнений, в организме увеличивается уровень лимфоцитов и эритроцитов, повышаются защитные функции организма, укрепляется иммунитет, приходит в норму количество сахара в крови, работа почек тоже улучшается.

Занятие спортом также полезно для сохранения хорошей осанки. Укрепляются кости, сухожилия и связки, а также значительно лучше начинает функционировать опорно-двигательный аппарат. Для исправления осанки можно заниматься бегом, фитнесом, футболом, регби и т.д.

О влиянии различных физических нагрузок на организм человека

Аэробные упражнения оказывают благотворные влияния на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Аэробные упражнения нужно выполнять на регулярной основе. Для того, чтобы заметить значительные изменения нужно заниматься этими упражнениями не меньше тридцати минут. Это включает в себя такие виды активного отдыха как: футбол, теннис, баскетбол, бег трусцой, катание на лыжах и т.д. Аэробные упражнения способствуют лучшему усвоению кислорода, увеличивают расстояние между капиллярами, делают кровеносные сосуды более прочными. Работа сердца при таких изменениях становится более эффективной, и вместе с этим снижается риск сердечных заболеваний. Аэробные упражнения также потребляют большое количество калорий, поэтому систематические упражнения могут предотвратить появление избыточного веса. Вместе с этим, аэробные упражнения могут помочь в борьбе со стрессом, а регулярные упражнения на свежем воздухе, независимо от сезона, могут помочь вам выработать сильный иммунитет против простуды.

Силовые тренировки укрепляют все части опорно-двигательного аппарата, благодаря им формируется мышечный корсет, который способствует формированию правильной осанки, и вместе с этим создаёт хорошие условия для работы внутренних органов. Выполняя силовые

упражнения, вы можете укрепить спинные мышцы, мышцы нижних конечностей пролить свою активность и замедлить старение своего тела.

Упражнения на растяжку способствуют поддержанию гибкости и эластичности связок и мышц и предотвращению травм опорно-двигательного аппарата. Растяжка мышц даёт сильный импульс в части мозга, ответственной за данную группу мышц, что приводит к сильному импульсному отклику, направленному на восстановление позвоночника.

Вывод

Чтобы физические упражнения оказывали только положительное влияние на организм, при занятиях спортом необходимо соблюдать некоторые правила. Важно хорошо следить за своим здоровьем, чтобы не причинить ему вреда. Если проблемы с сердечно-сосудистой системой, силовые тренировки противопоказаны, поскольку они могут привести к ухудшению работы вашего сердца. Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями сразу после болезни. Для достижения эффекта от физических упражнений организму требуется определенное количество времени для восстановления. Влияние физической активности на организм человека трудно переоценить. Влияние на качество и продолжительность жизни настолько велико, что мы можем с уверенностью сказать, что это необходимо, и доля людей, которые знают об этом, растет день ото дня. Это видно по растущему интересу людей к спорту.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2009. 528 с.
2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). М.: Центры валеологии ВУЗов России, 2001. 141 с.
3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. М.: МАМИ, 2009.