

Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение

Кудренко Елизавета Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается влияние упражнений на организм человека. Особое внимание уделяется физическим упражнениям и последствиям их выполнения для организма человека. Делается вывод о пользе физических упражнений для организма и телосложение человека.

Ключевые слова: здоровье, человек, физическая культура

The effect of physical exercise on the human body and physique

Kudrenko Elizaveta Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

The article discusses the effects of exercise on the human body. Special attention is focused on physical exercises and their effects on the human body. A conclusion is drawn about the benefits of physical exercises for the human body and physique.

Keywords: health, human, physical education

Физические упражнения играют важную роль в поддержании здоровья и физической формы организма. Они способствуют укреплению мышц, улучшению выносливости и гибкости, а также способствуют снижению веса и поддержанию оптимального телосложения. Поэтому изучение влияния физических упражнений на организм человека и телосложение является важной задачей научного и медицинского сообщества.

Целью исследования является изучение влияния физических упражнений на организм человека и телосложение, а также выявление основных механизмов, которые лежат в основе этих изменений.

В статье рассматривается влияние регулярных занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. Авторы анализируют результаты научных исследований, посвященных изменениям в составе тела, пропорциях и физических параметрах людей, занимающихся различными видами физической активности [1]. В статье Л. А. Романова, В. А. Еганова рассматриваются особенности индивидуальной коррекции пропорций тела студенческой молодежи, имеющей разные соматические типы, средствами физических упражнений. Проводится анализ результатов научных исследований, посвященных различным видам физической активности и их влияния на изменение пропорций тела у людей с различными соматическими типами [2]. В исследовании Е.К. Богданова, Н.А. Колбасина рассматривается влияние физических упражнений на телосложение человека. Авторы приходят к выводу что регулярная физическая активность приводит к увеличению мышечной массы и уменьшению жировой массы, улучшению пропорций тела и развитию физических качеств. Физические упражнения играют важную роль в формировании здорового и эстетически привлекательного телосложения [3]. Работа Е. Д. Грязева, О. Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова посвящена влиянию индивидуальной физической развитости студента на выбор средств его физического воспитания. Индивидуальный подход к физическому воспитанию позволяет повысить эффективность занятий и достичь желаемых результатов [4].

Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека и его телосложение. Они способствуют увеличению мышечной массы, снижению процента жира в организме, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, а также повышению общей выносливости и физической формы.

Основными механизмами таких изменений являются увеличение потребления кислорода на клеточном уровне, активация обменных процессов, улучшение кровообращения и ускорение обмена веществ. Кроме того, физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, гормонов счастья, которые улучшают настроение и общее самочувствие человека.

Физические упражнения вызывают ряд физиологических адаптаций в организме, которые позволяют ему лучше справляться с физической нагрузкой. Эти адаптации включают:

1) Увеличение сердечно-сосудистой выносливости: Упражнения укрепляют сердечную мышцу и увеличивают объем крови, что приводит к более эффективной доставке кислорода к тканям.

2) Повышение мышечной силы и выносливости: Упражнения стимулируют рост мышечных волокон и повышают их способность к сокращению.

3) Улучшение гибкости и подвижности суставов: Растяжка и другие упражнения на гибкость помогают увеличить диапазон движений суставов и уменьшить риск травм.

4) Улучшение состава тела: Упражнения помогают уменьшить количество жировой ткани и увеличить мышечную массу, что приводит к более здоровому телосложению.

Регулярные физические упражнения могут привести к значительным изменениям в составе тела. Эти изменения включают:

1) Снижение жировой массы: Упражнения, особенно аэробные, помогают сжигать калории и уменьшать количество жировой ткани в организме.

2) Увеличение мышечной массы: Силовые тренировки стимулируют рост мышечных волокон, что приводит к увеличению мышечной массы и силы.

3) Улучшение пропорций тела: Упражнения помогают формировать более спортивное телосложение за счет увеличения соотношения мышечной массы к жировой.

4) Повышение плотности костей: Упражнения с отягощениями, такие как силовые тренировки, помогают увеличить плотность костей, что снижает риск остеопороза и переломов.

Физические упражнения оказывают многочисленные положительные эффекты на организм человека и телосложение. Регулярные упражнения могут помочь улучшить физическую, психическую и эмоциональную функции, а также снизить риск хронических заболеваний. Упражнения также могут привести к значительным изменениям в составе тела, включая снижение жировой массы, увеличение мышечной массы и улучшение пропорций тела. Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь является одним из лучших способов поддержания здоровья, улучшения телосложения и общего благополучия.

Библиографический список

1. Терёшина Ю.А., Власов М.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения // Достижения науки и образования. 2022. №2 (82). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskimi-uprazhneniyami-na-razvitie-teloslozheniya> (Дата обращения: 27.05.2024).
2. Романова Л. А., Еганов В. А. Особенности индивидуальной коррекции пропорций тела студенческой молодежи, имеющих разные соматические типы, средствами физических упражнений // Человек. Спорт. Медицина. 2010. №37 (213). URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-individualnoy-korreksii-proporsiy-tela-studencheskoy-molodezhi-imeyuschih-raznye-somaticheskie-tipy-sredstvami](https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-individualnoy-korreksii-proporsiy-tela-studencheskoy-molodezhi-imeyuschih-raznye-somaticheskie-tipy-sredstvami-fizicheskikh-uprazhneniy) (Дата обращения: 27.05.2024).
3. Богданов Е.К., Колбасина Н.А. Влияние физических упражнений на телосложение человека // Вестник науки. 2023. №9 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-teloslozhenie-cheloveka> (Дата обращения: 27.05.2024).
4. Грязева Е. Д., Кузнецов О. Ю., Петрова Г. С. Влияние индивидуальной

физической развитости студента на выбор средств его физического воспитания // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-individualnoy-fizicheskoy-razvitosti-studenta-na-vybor-sredstv-ego-fizicheskogo-vozpitanija> (Дата обращения: 27.05.2024).