

Физические упражнения и их воздействие на организм человека.

Здоровье человека зависит от большого количества факторов. При правильном режиме труда и отдыха, сна и бодрствования, при рациональном режиме питания и достаточной физической нагрузке человек в состоянии сохранить хорошее здоровье и высокую работоспособность на многие годы. Физические упражнения на организм человека оказывают всестороннее воздействие. Они воздействуют на все клетки и ткани.

Систематические занятия физическими упражнениями развивают у человека выносливость, силу, подвижность, совершенствуют управление движениями, которое осуществляет нервная система. Благодаря этому, организм человека лучше приспосабливается к сложными и большим нагрузкам, экономичнее и легче осуществляет движения.

Благодаря физическим упражнениям, становятся прочнее кости, сухожилия и связки, укрепляется опорно-двигательный аппарат и улучшается осанка.

Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела человека. Приобретенная стройность, а также подвижность в позвоночнике и суставах сохраняются и в преклонном возрасте.

Малоподвижный образ жизни, наоборот, отрицательно сказывается на организме человека и преждевременно его старит. Он становится обрюзгшим, живот отвисает, появляется сутулость, резко ухудшается осанка, мышцы становятся дряблыми, грудь – впалой, ухудшается работа внутренних органов.

Сердце под влиянием физических упражнений, назначаемых в соответствии с физической подготовкой и возрастом человека, не только не слабеет, но еще и крепнет, становится более выносливым.

Если у нетренированного человека в покое сердце выбрасывает в аорту при каждом сокращении 50-60 граммов крови, то сердце тренированного человека в состоянии проталкивать в аорту при каждом сокращении в 1.5-2 раза больше крови, то есть 80-100 граммов и более. Сердце тренированного человека работает экономичнее и во время больших физических напряжений способно значительно учащать свои сокращения, до 240-280 ударов в минуту. Нетренированное сердце не в состоянии выдержать такое большое напряжение. Сердце спортсмена при сокращении проталкивает значительно больше крови, чем дряблое сердце человека, не занимающегося физической культурой.

При выполнении физических упражнений возрастает потребление кислорода, энергичнее работают сердце и легкие. Ритмичные и глубокие дыхательные движения помогают правильному кровообращению. Под влиянием

физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, более эластичными становятся реберные хрящи.

Если человек в спокойном состоянии выдыхает 6-8 литров воздуха в минуту, то при физической работе, плавании или беге это количество увеличивается до 120-140 литров и более.

Средняя жизненная емкость легких у мужчин со средним физическим развитием составляет 3000-3500 кубических сантиметров, у женщин – 2500-2800 кубических сантиметров. У спортсменов же, средняя жизненная емкость легких доходит до 4500-6000 кубических сантиметров и более.

Систематические занятия спортом способствуют укреплению мышечной системы, увеличению и развитию ее в объеме. Под воздействием физических упражнений увеличивается кровоснабжение мышц, расширяется просвет мельчайших сосудов (капилляров), пронизывающих мышцы, и увеличивается их количество.

Уже давно указывалось на значение мышечных движений для развития деятельности мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие.

Большое влияние физические упражнения оказывают на работу желудочно-кишечного тракта: они устраняют застойные явления и запор, наблюдаемые у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Движения оказывают положительное влияние на работу органов выделения и обмен веществ. Физические упражнения улучшают венозное и артериальное кровообращение, усиливают функции лимфатической и кровеносной систем.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению высокой работоспособности до глубокой старости благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций наших органов и систем. Физические упражнения усиливают окислительно-восстановительные процессы, обмен веществ. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия.