

Как физические нагрузки влияют на организм человека?

Труд с давних времен является основой существования человечества. Физические нагрузки имеют важную роль в формировании организма человека.

Целью моих исследований стало влияние физических нагрузок на организм человека.

Научная работа состоит в том, что в ходе изучения воздействия физических нагрузок на организм человека, позволит сделать физические упражнения и нагрузки более полезными, способствующими укреплению здоровья и продолжительности жизни.

Для чего нужны физические нагрузки современному человеку?

Человека, находящийся долго без физических нагрузок, сначала чувствует слабость, а потом следует ослабление мышц, органы человека становятся нетрудоспособными и организм истощается. Космонавты, которые длительное время находятся в космосе, после возвращения на землю долго время восстанавливаются, поскольку они не 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. Также другие важные органы подвергаются опасности. Нарушения работы организма, а в следствии появления заболеваний появляются именно из-за нехватки физических нагрузок. 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.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок.

Именно благодаря физическим нагрузкам активизируется работа всего организма. Первым делом, они влияют на работу опорно-двигательного аппарата. Физические нагрузки активируют процессы обмена в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех частях, которые обеспечивают двигательную функцию.

Сердечно-сосудистая система – регулярная работа мышц способствует лучшей работе сердца, заставляет сердце работать быстрее, повышает число гемоглобина и эритроцитов. Человек, который тренируется активно, может длительное время заниматься физическими нагрузками. В мышцы поступает больше крови, и скорость тока крови повышается. Благодаря этому мышцы снабжаются питательными веществами и кислородом. Также кровь в легких более насыщенная кислородом. Количество сокращений у тренированных людей меньше и пульс реже, что способствует отдыху сердечной мышцы. Работа сердечно-сосудистой системы благодаря занятию физической культурой и спортом становится активнее и лучше регулируется нервной системой.

Нервная система – физические нагрузки 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 долгое 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 более частым и глубоким.

У людей, постоянно занимающихся физической культурой и спортом, улучшается состав крови.

Физические нагрузки также необходимы для красивой и прямой осанки. Физические упражнения (гимнастика и плавание) способствуют исправлению осанки и поддержанию ее в хорошем состоянии. Опорно-двигательный аппарат значительно становится лучше: кости, связки и сухожилия становятся более прочными. Регулярные физические упражнения положительно влияют на развитие в детском и подростковом возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить стройность и красоту.

Влияние физических нагрузок различной направленности на организм человека.

Аэробные нагрузки (кардио-нагрузки) — положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К аэробным нагрузкам относятся упражнения, которые выполняют длительное время. Для того, чтобы получить положительные результаты нужно заниматься. К таким нагрузкам относятся — бег, ходьба на лыжах, велосипеде, плавание, гребля, и другие упражнения циклического характера. Благодаря этим изменениям, работа сердца становится более экономичной, убавляется риск появления сердечно-сосудистых заболеваний. Еще, постоянные, физические упражнения препятствуют набору лишнего веса и появлению новых жировых отложений, так как аэробные нагрузки сжигают много калорий. Также, легкие аэробные нагрузки помогают снимать стресс, чем любые

медикаменты, а частые физические упражнения на свежем воздухе, в любое время года, помогут вам выработать крепкий иммунитет к любым заболеваниям.

Силовые нагрузки способствуют укреплению всех частей опорно-двигательного аппарата. Именно, благодаря физическим нагрузкам, у человека образуется мышечный корсет, часто способствует формированию правильной осанки, она же создает благоприятные и комфортные условия для работы внутренних органов. В процессе выполнения физических упражнений, укрепляются все мышцы плечевого пояса и ног, мы делаем больше продолжительность активной жизни и способствуем замедлению процесса старения организма.

Упражнения направленные на растягивание способствуют сохранить гибкость, и эластичность мышц и связок, что помогает защите от травм опорно-двигательный аппарат. Но процедуры на растяжку и гибкость считаются отличным методом возобновления, после физических нагрузок. Растягивая мышцы, мы даем сильный поток импульсов к отделу головного мозга, который отвечает за данную группу мышц, и активируем ответный импульс, нацеленный на восстановлении трудоспособности. Этот принцип действует при растягивании и скручивания позвоночника. Как известно, с позвоночника отходят нервные рецепторы почти на все внутренние органы, и процедуры на растягивание и скручивание позвоночника помогает стабилизации деятельности организма в целом.

Заключение.

Таким образом, чтобы физические упражнения на ваш организм повлияли только с положительной стороны, надо при занятиях соблюдать некоторые правила. Важно наблюдать за состоянием

здоровья, чтобы не причинить вреда. Если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то вам нельзя силовые упражнения, так как они могут привести к ухудшению работы сердца. Не рекомендуется заниматься спортом сразу после болезни. Необходимо подождать какой-то срок, чтобы организм успел восстановиться, только тогда вы получите пользу от физических упражнений.

Роль физических нагрузок для организма человека переоценить нелегко. Их влияние на качество и длительность существования настолько огромно, что можно с уверенностью сказать про их необходимость. Приятно констатировать факт, что процент людей, которые это осознают и понимают, каждый день увеличивается, о чём свидетельствует увеличивающийся интерес к занятиям спортом и активному отдыху.