

Влияние физической культуры на организм человека



Костылева Ксения
1ПСО-12

„Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.“

Альфред де Мюссе





• По данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет - всего 10%.

Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км. (!) дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию.

У 80% людей, страдающих

Влияние физических упражнений на здоровье

- Здоровье человека зависит от:
 - состояния медицины – на 10%
 - влияния экологических факторов – 20-25%
 - генетических факторов – на 20%
 - образа жизни, физических нагрузок - на 50%
- Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно.
- Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи.

Влияние физических упражнений на здоровье

- Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни;
- укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.
- В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать.
- Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физкультурой.

Влияние физической культуры на организм

Работа органов дыхания

- Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз.
- Тем самым, легкие становятся более ёмкими.

Опорно-двигательный аппарат

- Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила.
- Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды.
- Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

Прочность и развитие нервной системы

- Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений.
- Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма.
- Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

Иммунитет и улучшение состава крови

- Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм.
- Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни

- Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям.
- Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

Упражнения для мышечных групп — аэробика

С большой пользой развиваются в комплексе группы мышц при занятиях аэробикой. Физическая культура и здоровье при этом совмещаются, как понятия, в единое целое. Такие тренировки сопровождаются усилением метаболизма. Ткани и органы активно снабжаются кислородом. К аэробным тренировкам можно отнести следующие виды активности.

- Ритмическая гимнастика.
- Аэробные танцы.
- Легкоатлетические занятия.
- Ходьба.
- Плавание, как средство укрепления здоровья.
- Велосипед.
- Лыжи.

Как не допустить осложнений при нагрузке?

- Влияние физической активности на здоровье человека может нести и отрицательный результат при неграмотном подходе.
- Избежать проблем, которые вызывают опасение при повышении нагрузок, можно, если заниматься при врачебном контроле.
- Начинать рекомендуется с посещения специалиста.
- Подбор вида спорта или комплекса упражнений возможен после обследования, анализов, получения результатов кардиограммы. А также это флюорография УЗИ, рекомендации узких специалистов.

Противопоказания для занятий физкультурой и спортом

- Хронические обостренные заболевания;
- Заболевания, связанные с психикой;
- Последствия перенесенных операций, хирургических вмешательств и последствия переломов;
- Слабое зрение, травмы и заболевания глаз;
- Поражающие организм инфекции;
- Повышенная температура тела.

- И так, занятия физкультурой положительно воздействуют на все органы человека. Физические упражнения – прекрасное средство отдыха, после их выполнения наступает ощущение бодрости, легкости. Физическая культура подчас является единственным средством для оздоровления организма и избавления от хронических недугов.
- Почаще занимайтесь физкультурой, и ваш организм будет здоров!
- А если по каким-то противопоказаниям вы не можете заниматься спортом, можно просто делать каждый день зарядку.