

Влияние физических упражнений на мышцы



Исполнитель: Бологова Н.И.

Группа 23К10

В современном мире с появлением современной бытовой техники, которая значительно облегчила трудовую деятельность человека, но при этом сократилась его двигательная активность. Это снизило функциональные возможности человека и способствовало появлению различных заболеваний.



- ❖ Физический труд, создает повышенную физическую нагрузку, поэтому в некоторых случаях его можно рассматривать и с отрицательной стороны.
- ❖ Дефицит энергозатрат, необходимых для человека, создает определенную рассогласованность в деятельности систем и приводит к снижению иммунитета и обмена веществ.
- ❖ Но также вредны и чрезмерные физические нагрузки. Разумным выходом, в этом случае, будут занятия оздоровительной физической культурой, которая способствует укреплению организма. Физическая культура способствует профилактике и оздоровлению организма, что является очень важным, для людей имеющих различные заболевания.



- К занятиям физической культуры необходимо приучать детей с раннего возраста. При этом важным является правильный выбор нагрузок на организм, здесь нужно учитывать индивидуальный подход.
- Занятия физической культурой должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.



Роль физических упражнений

Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и другие органы организма. Что повышает функциональные возможности человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.



Систематические занятия физическими

упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.



Если же мышцы не испытывают физической нагрузки, то ухудшается их питание, уменьшаются сила и объем, снижаются упругость и эластичность, мышцы становятся дряблыми и слабыми. Ограничение в движениях и пассивный образ жизни способствуют развитию различным патологическим изменениям в организме человека.



Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма человека. Это снижает общие защитные силы организма и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферы жизни человека, организм становится более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам.

Человек, который ведет подвижный образ жизни, может выполнить больший объем работ, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни.



Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями:

- способствует увеличению количества эритроцитов и гемоглобина в них, что повышает кислородную емкость крови;
- усиливается сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, из-за повышения активности лейкоцитов





Спасибо за внимание!