

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.



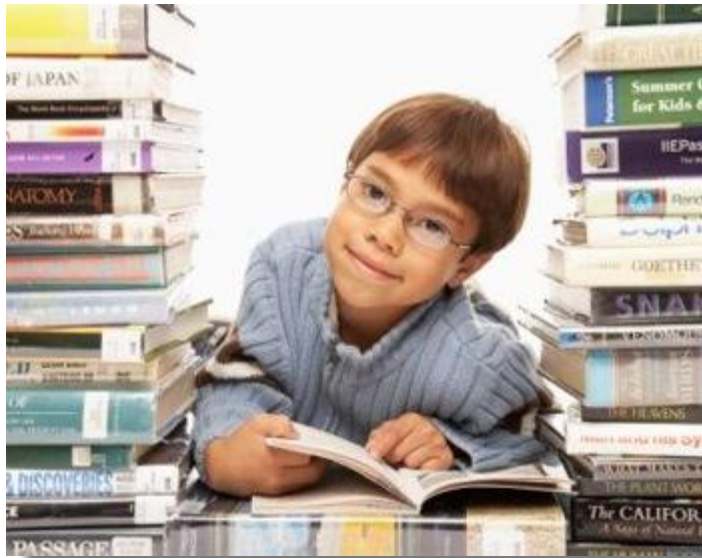
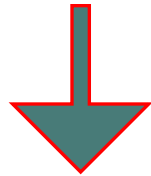
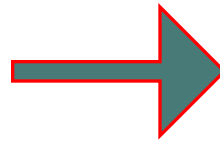
В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) *резко сократилась двигательная активность людей* по сравнению с предыдущими десятилетиями.



Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям.



Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. *Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.*



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

НИЧТО ТАК СИЛЬНО НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ.  
АРИСТОТЕЛЬ



На стене Форума в Элладе было высечено:

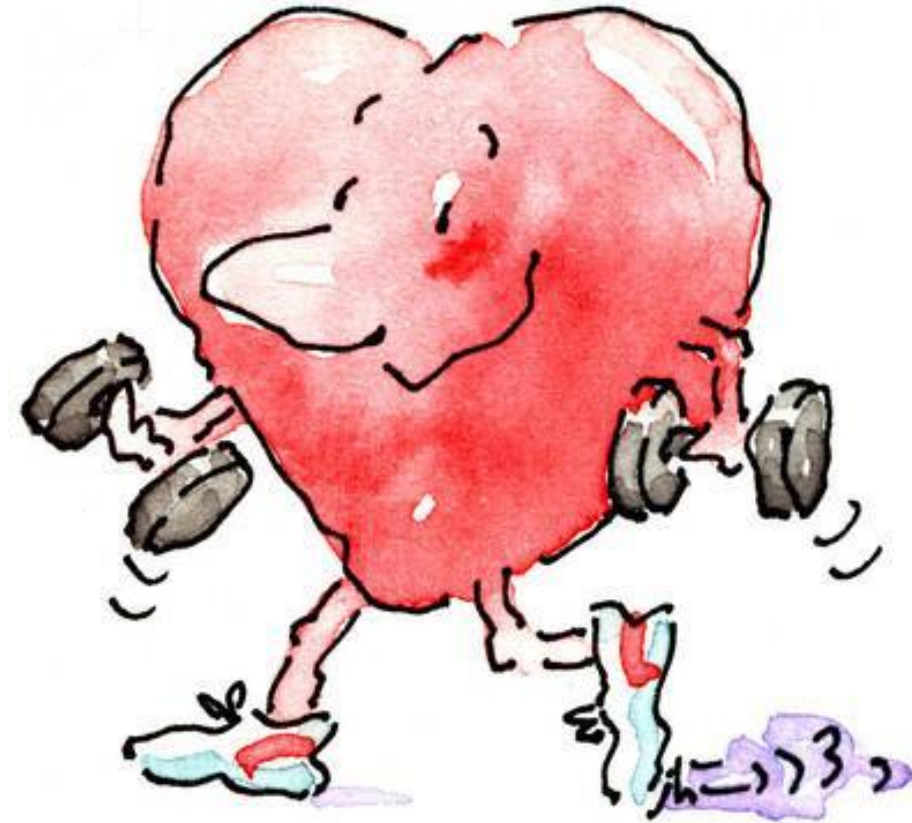
«Если хочешь быть сильным, - бегай, если хочешь быть красивым, бегай, если хочешь быть умным, - бегай».



*Справедливость этого изречения в настоящее время доказана многими научными исследованиями. Они раскрывают значение движения для развития и формирования человека, а также для различных сторон его психики и физиологических процессов, протекающих в его организме.*

# Влияние физических упражнений на здоровье

Физические упражнения являются первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Они укрепляют кости, связки, мышцы. Кости, мышцы становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.



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.

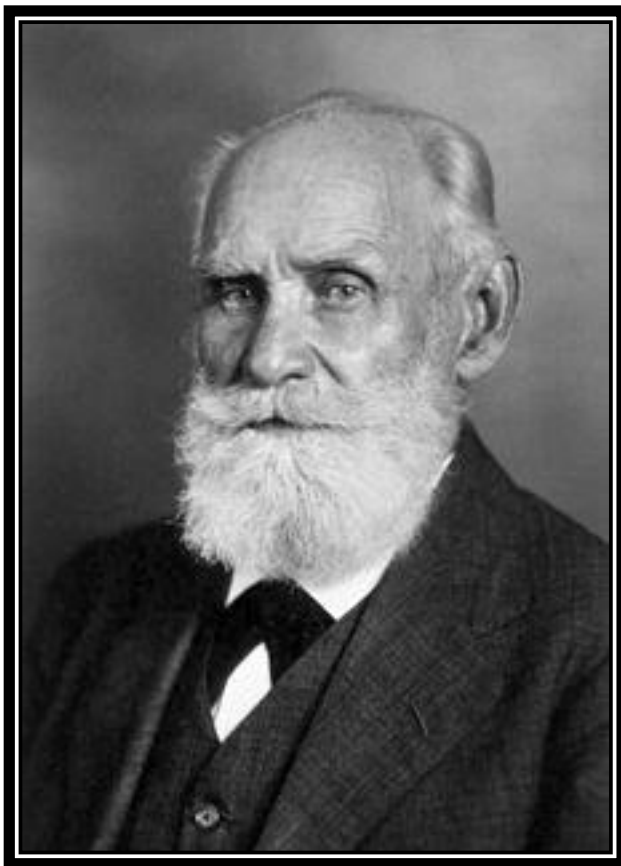
## Влияние физических упражнений на мозг

*Однако физические упражнения оказывают влияние не только на органы. Физические упражнения, действуя на кору головного мозга и подкорковые центры, вызывают чувство бодрости и радости, создают более оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.*

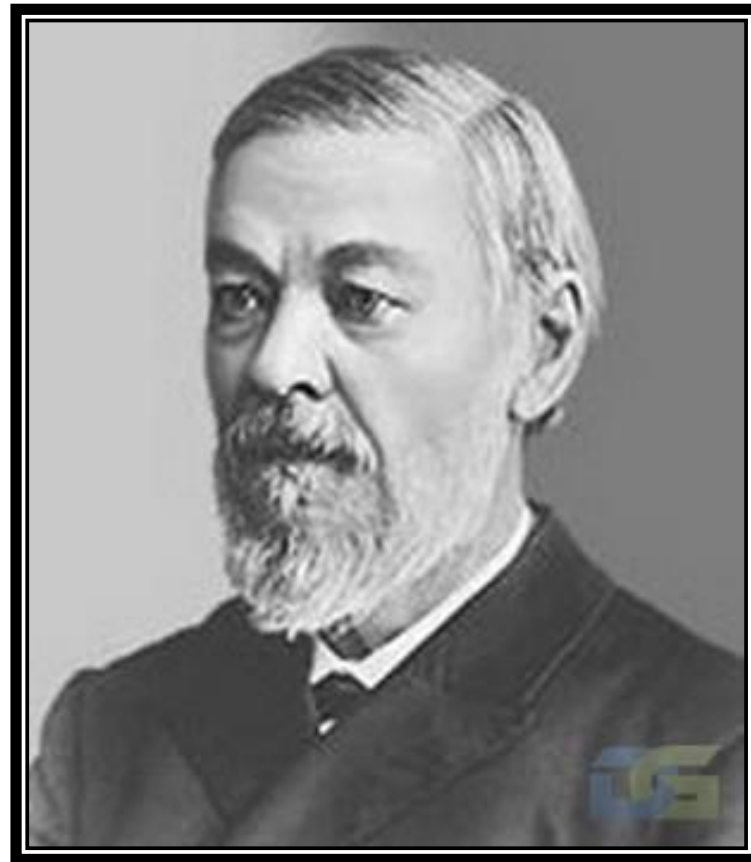


*При смене напряженного умственного труда легким физическим процесс возбуждения переходит в клетки коры, ведающие мышечной деятельностью, в то же время в области, коры мозга, связанной с умственной работой, образуется очаг торможения, и эта область отдыхает.*

А академик И. П. Павлов указывал, что физическая работа «величайшее средство в случае расстройства высшей нервной деятельности».



ЕЩЕ И. М. СЕЧЕНОВ В СВОЕЙ ЗНАМЕНИТОЙ РАБОТЕ «РЕФЛЕКСЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА» ПОДЧЕРКИВАЛ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА. ОН ОТКРЫЛ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ СВОЙСТВО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ «ЗАРЯЖАТЬ НЕРВНЫЕ ЦЕНТРЫ».





## Возможности, открываемые физическими упражнениями, поистине чудесны.

Вот, например, история чемпиона V Спартакиады народов СССР 1971 года Р. Ахметова. В 16 лет он загорелся мечтой побить рекорд по прыжкам в высоту, но имел для этого вида спорта недостаточный рост. Упорное стремление «вырасти» и умелая помощь тренера В. Лонского помогли ему добиться успеха – он вырос за 3 года на 23 см, а ведь обычно в этом возрасте люди уже не растут



## Физические упражнения – метод борьбы со старением организма

Когда-то полагали, что старение человека – неизбежный процесс, который развивается по мере изнашивания его организма. Но тогда следовало бы, что занимающиеся физическими упражнениями люди должны стареть быстрее, чем ведущие малоподвижный образ жизни.

Однако исследования доказали обратное. Процессы старения у регулярно тренирующихся людей не только не ускоряются, но и, наоборот, затормаживаются.

Самочувствие и работоспособность, как умственная, так и физическая, у них значительно улучшается. Уже через 6 месяцев занятий физическими упражнениями у пожилых лиц резко уменьшаются жалобы на слабость, раздражительность, головную боль, головокружение, боли в сердце, одышку, нарушения сна и аппетита. У лиц, занимающихся физическим трудом или спортом, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

### От чего зависит, как быстро человек стареет?



# Физические упражнения – на всю жизнь!



Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут вам удовольствие и сохранят здоровье.