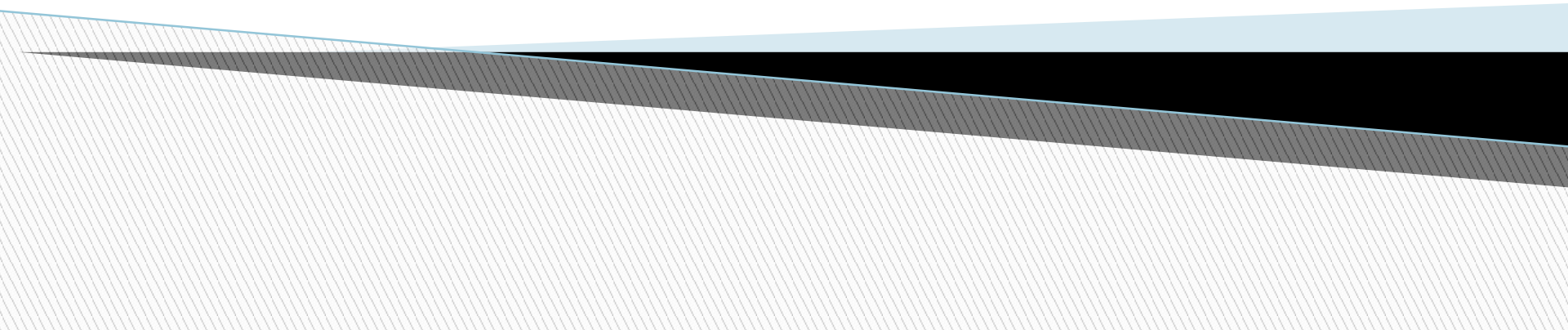


# **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Воробьёва Анна  
202 ф/о



Каждый из нас еще с детства знает, что физические упражнения помогают быть в хорошей форме и улучшить состояние здоровья.

Роль физических упражнений очень важна в жизни человека — занятия физкультурой улучшают физические и духовные качества, делают нас более выносливыми, энергичными, уверенными в себе.



Они влияют не только на наше тело, но и на душу,  
помогают обрести психическое равновесие.

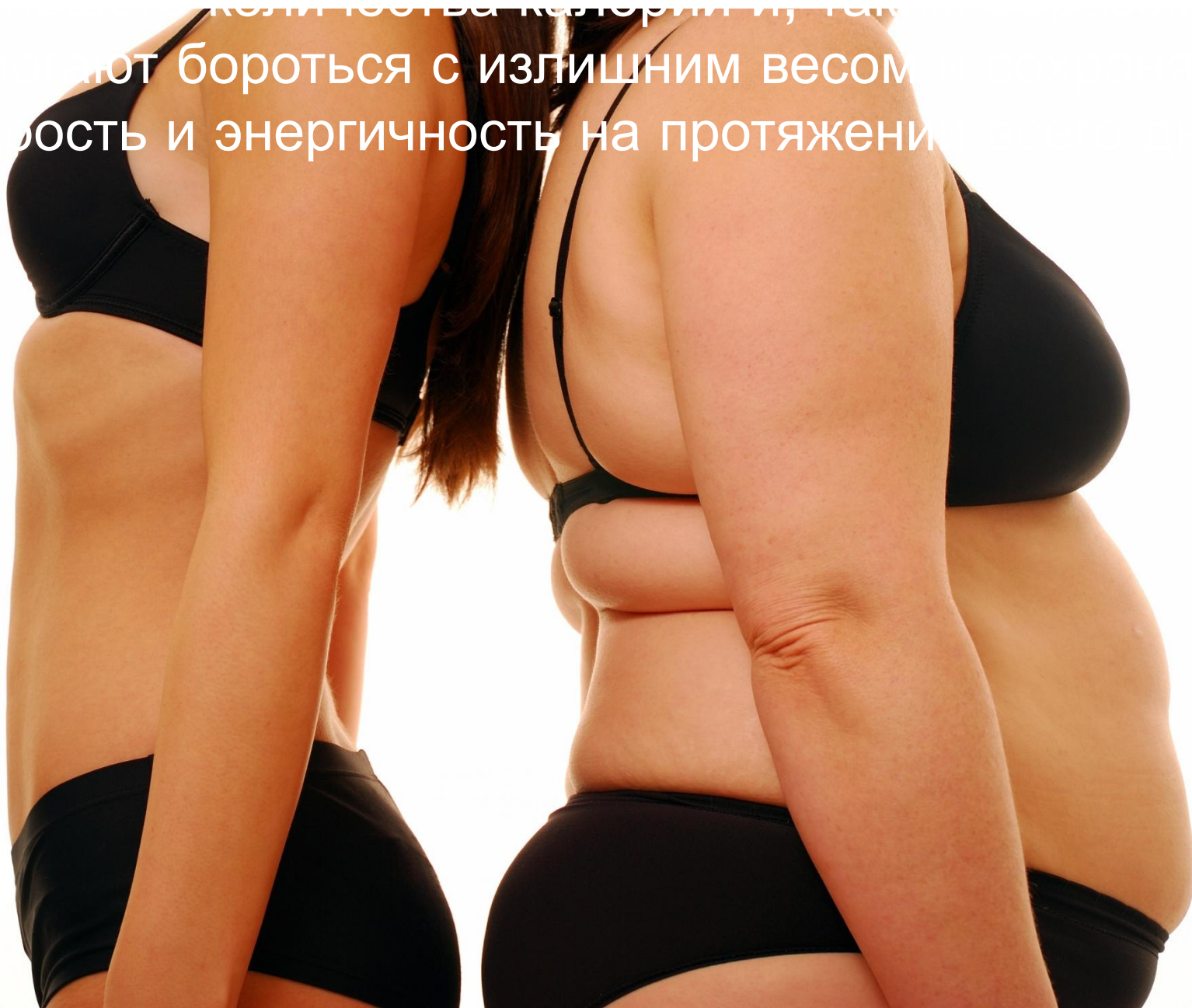
Организм человека не приспособлен к сидячему образу жизни, ему необходимо постоянно двигаться.

Если этого не происходит, увеличивается вероятность возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Если же вы регулярно выполняете упражнения, приток крови увеличивается, сердце получает дополнительную нагрузку и становится более тренированным.



... количества калорий и, так  
... борются с излишним весом  
... ость и энергичность на протяжении



# Физические упражнения помогают:

- ▣ быстро привести мышцы в тонус
- ▣ улучшают обмен веществ
- ▣ укрепляют иммунную, дыхательную систему
- ▣ улучшают гибкость и выносливость организма
- ▣ снимают стресс
- ▣ увеличивают количество эндорфинов в крови



Занятия физкультурой полезны не только для взрослых, но и для детей.

Они помогают укреплять кости и мышцы ребенка, очищают организм от шлаков, являются эффективной профилактикой остеопороза.

Гимнастика повышает гибкость организма, защищает от растяжений, улучшает физическую и психическую выносливость ребенка.



*«Движение может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить влияние движения»*



**- Симон Андре Тисо.**



# Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему:

- улучшаются коронарное кровообращение и обменные процессы в сердце
  - улучшается венозная гемодинамика, что способствует притоку крови к сердцу
  - повышается эффективность систолы
  - снижается количество холестерина в крови /во время выполнения физических упражнений жиры не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах, а расходуются организмом/
  - улучшается обеспечение кровью сердечной мышцы, нормализуется интенсивность общего кровотока и артериальное давление
- \* Сердечно-сосудистая система взаимодействует очень тесно с дыхательной системой.

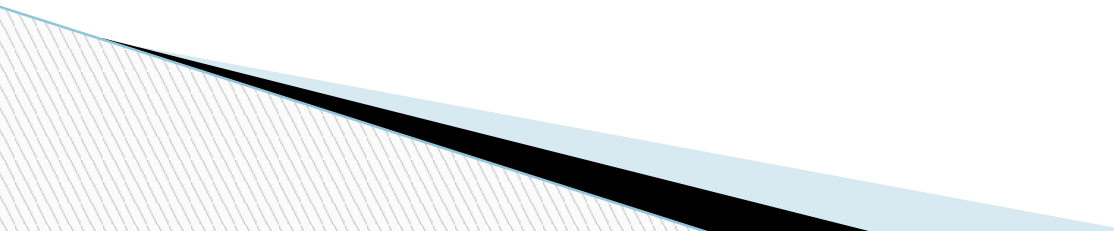
# Реакция дыхательной системы на регулярные физические упражнения заключается в:

- повышении эластичности межреберных хрящей /благодаря чему увеличивается подвижность диафрагмы/
- укреплении дыхательных мышц /диафрагмы, межреберных мышц/
- повышении жизненной емкости легких
- формировании правильного дыхания /замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса/
- улучшении легочной вентиляции
- экономизации внешнего дыхания
- улучшении процесса газообмена в легких /улучшение насыщения артериальной крови кислородом и удаления углекислого газа/

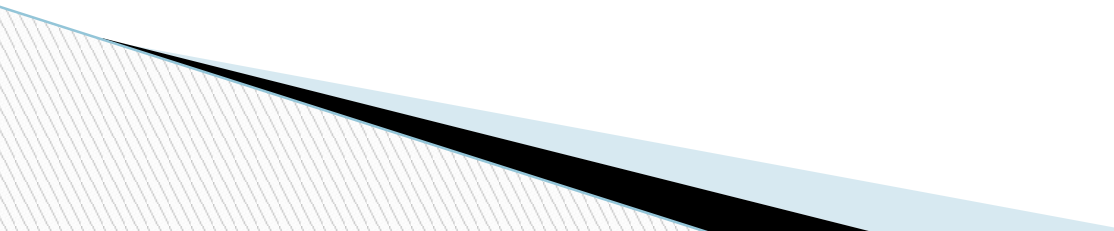
Таким образом, интенсификация нервных процессов, повышение функции легких и сердечно-сосудистой системы, нормализация пищеварения улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют, активизируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет организм, увеличивает сопротивляемость болезням цивилизации, укрепляет здоровье и повышает качество жизни.

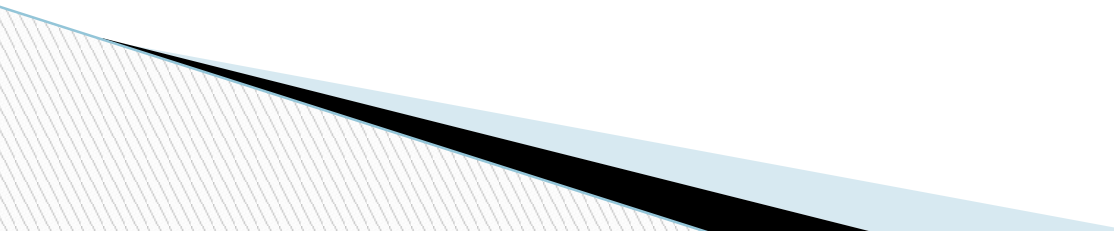
Иными словами, физические упражнения имеют значительный оздоровительно-профилактическое воздействие на организм человека.

# Оздоровительный эффект от постоянных занятий физическими упражнениями заключается в том, что:

- выполнение физических упражнений улучшает функцию поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин, в следствии чего улучшаются условия накопления и рациональной затраты энергии организма
  - физическая активность замедляет развитие коронарного атеросклероза и таким образом предупреждает возникновению большого количества болезней сердца
  - укрепляются различные группы мышц (в том числе туловища), что улучшает осанку и повышает физическую подготовленность и работоспособность
  - улучшается функционирование печени: происходит активизация выработки ферментов и прочих не менее важных и нужных биологически активных веществ, увеличивается скорость очищения организма от шлаков, образующихся во время жизни человека
  - систематические занятия физическими упражнениями способствуют исправлению многих физических дефектов организма человека, как врожденных, так и приобретенных
- 

# 15 причин, почему стоит заниматься физическими упражнениями:

1. Долголетие. Люди, которые уделяют внимание физическим упражнениям, живут дольше.
  2. Оздоровление мозга, развитие новых клеток центральной нервной системы. В свою очередь это способствует росту интеллектуальных способностей и улучшению памяти.
  3. Регулярное занятие спортом оказывает оздоровительный эффект на сексуальную функцию мужчин и женщин.
  4. Понижение кровяного давления.
  5. Любители спорта гораздо менее подвержены риску развития инсульта.
- 

6. Физические упражнения помогают справиться с депрессией и каждый раз способны поднять настроение. Во время тренировки двигательная активность стимулирует выработку так называемых гормонов «счастья».
  7. Укрепление здоровья сердечно-сосудистой системы. Физическая активность во время тренировки повышает частоту пульса, способствует расширению сосудов и формированию сети новых капилляров.
  8. Снижение холестерина.
  9. Регулярные занятия спортом увеличивают мышечную массу, развивают силу, выносливость и сжигают лишний жир.
- 

10. Физические упражнения способствуют укреплению костей.
  11. Физическая активность сохраняет подвижность суставов и прочность связок.
  12. У людей, практикующих систематические тренировки, увеличивается дыхательный объем легких.
  13. Физкультура стимулирует обмен веществ.
  14. Благоприятно воздействует на органы пищеварительной системы.
  15. Повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям.
- 