

Перешейн Максим Сергеевич

студент

Институт промышленных технологий и инжиниринга
ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет»

г. Тюмень, Тюменская область

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

***Аннотация:** в данной статье описывается, как физические упражнения влияют на организм. В работе рассмотрены изменения, которые происходят в организме при занятии спортом.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, физическая нагрузка, физкультура, физическая работа.*

Не прерывно в мире появляются устройства, приспособления, облегчающих трудовую деятельность (гаджеты, технические устройства), из-за этого сокращается двигательная активность людей в сравнении с предыдущими годами. На сегодняшний день труд связанный с физической нагрузкой переходит на заднем плане, он все больше заменяется умственным или роботизированным, а предприятия по возможности пытаются автоматизировать свою работу. Это приводит к снижению функциональных возможностей человека, люди начинают жаловаться на ухудшение самочувствия и здоровья в целом.

Занятия спортом, физкультурой и любой другой физической нагрузкой должно прививаться с раннего возраста и продолжаться до глубокой старости. Выбор уровня нагрузки должен подбираться для каждого индивидуально, т.к. излишняя нагрузка может оказать отрицательное воздействие на организм [1].

Физические упражнения влияют на все группы мышц, суставы, связки, растет объем мышц, их эластичность, сила и уменьшается время сокращения. Также упражнения вынуждают работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы организма. При тренировках повышается частота сердцебиения, поэтому объем крови, поступающий в мышцы и мозг, повышается, что приводит

к улучшению работоспособности мозга. Исследования показывают, что когнитивные возможности человека увеличиваются примерно на 10–15% сразу после физического тренинга. «Физическая работа также способствует расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания в них и повышению обмена веществ» [3].

Регулярные занятия спортом увеличивают мышечную массу, развивают силу, выносливость и сжигают лишний жир. Сила и размер мышц их рельеф, целиком зависят от физической нагрузки и тренировок. Это, прежде всего, является следствием того, что органы кровообращения, органы дыхания и выделения лучше работают. Также увеличивается способность органов усиливать свою работу и подстраиваться ее условиям, создающимся в организме при большой физической нагрузке

В статическом состоянии человек получает около 0,2 литров кислорода в 1 минуту. Значение потребляемого кислорода у людей, не занимающихся спортом и нагрузками равна приблизительно 3 литрам, а у людей, подвергающим физической и мышечной работе, организм может потреблять около 5 литров кислорода в минуту. У «спортивных» людей лучше развиты и другие возможности дыхания и кровообращения. Это можно аргументировать, замерив пульс двух спортсменов, проплывших одну и ту же с разницей лишь в уровне физической подготовки [2].

Многосторонняя мышечная деятельность увеличивает работоспособность организма и создаёт здоровую жизнедеятельность человека. При этом происходит понижение затрат энергии организма на реализацию какой-либо физической работы [3].

Также интенсивные физические упреждения улучшают память, увеличивают массу мозга в пожилом возрасте, улучшают когнитивную функцию, скорость обработки информации и внимание.

Список литературы

1. Васильева О.С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры): Коллективная монография / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов н/Д.: Центры валеологии вузов России, 2001. – 141 с.
2. Влияние физических упражнений на организм // Наука – это жизнь! Сборник научно-познавательных статей. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm> (дата обращения: 21.11.2014).
3. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Ю.А. Моргунов, А.В. Федоров, С.А. Петров. – М.: МАМИ, 2009.
4. Васильева О.С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина, С.Н. Литвиненко. – Ростов н/Д.: Центры валеологии вузов России, 2001. – 141 с.