**Влияние физической культуры и спорта на организм человека**

Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности.

Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Жизнь без физических нагрузок. Последствия**

Сидячий образ жизни не всегда ассоциируется с офисной работой. Под это определение попадает привычный ритм домохозяек, пенсионеров и людей, не получающих достаточную физическую нагрузку в течение дня. Ещё недавно «активным» считался тот образ жизни, при котором хотя бы один час в день выделялся на занятия спортом. Но результаты свежих исследований наглядно продемонстрировали тот факт, что от такой концепции стоит отказываться. Дело в том, что на здоровье негативно влияет именно количество времени, проведённого в пассивном состоянии. При этом неважно, потратили ли вы час на общие физические упражнения, или нет. Конечно, даже утренняя зарядка положительно повлияет на ситуацию, не говоря уж о серьёзных тренировках!

Сидячий образ жизни «помогает» мышцам деградировать, ослабляет сердечно-сосудистую систему, приводит к увеличению веса (вплоть до ожирения). Это тянет за собой дополнительные проблемы. Сердечно-сосудистая система, которая привыкла к слабому темпу работы, легко даст сбой. Когда мышцы, суставы и связки не в тонусе, вы рискуете получить травму буквально на ровном месте. Сидячий образ жизни — фактор развития заболеваний, которыми страдает сегодня большая часть городского населения. Если взять любую болезнь современного человека в качестве примера, то в списке причин её возникновения обязательно вы увидите сидячий образ жизни.

Здоровье у каждого из нас одно и купить его даже за огромные деньги весьма проблематично. Более того, это не всегда возможно. Соотносите свой стиль жизни не только с ключевыми целями, что поставлены перед вами, но и с заботой о собственном организме. Иначе все усилия окажутся напрасными.

**Влияние физической культуры на организм человека**

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.

Спорт может влиять на человека как позитивно, так и негативно. Важно найти свой ритм и с умом распределять задачи. Кажется, что о положительном влиянии физической культуры сказано уже все, но, к сожалению, люди, мало занимающиеся спортом, часто забывают, какую ценность он может приносить.

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 рефлексы организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

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.

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.

Сердечно-сосудистая система. Одни из самых опасных и частых заболеваний в наше время являются заболевания, связанные с сердцем и сосудами. Чтобы прожить более долгую и здоровую жизнь, важно адаптировать жизненно важные органы к окружающей среде посредством физических упражнений.

Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему заключается в следующем:

* Сердце тренирующегося человека более чем вполовину больше обычного, что повышает его эффективность.
* Ниже артериальное давление, за счет более спокойной работы сердца без физических нагрузок.
* Риск инфаркта значительно ниже.
* Эластичность сосудов.

Наибольшую пользу на укрепление организма оказывают занятия плаванием.

Пищеварение. Физические нагрузки и регулярные тренировки стимулируют пищеварительные процессы, вызывают большую потребность организма в питательных веществах.

Но если принимать пищу перед физическими нагрузками, то это будет наоборот тормозить пищеварительную систему. Процессы затормаживаются, потому что с напряженными нагрузками происходит перераспределение крови. Пищеварительные соки и ферменты выделяются медленнее из-за недостатка крови в пищеварительных железах.

Если приступить к тренировке сразу после приема пищи, мышечная работа станет затормаживать пищеварительную систему, но та пища, которая все-таки переварится, отрицательно повлияет на результат физических нагрузок. Поэтому, после приема пищи, перед занятием спортом, нужно сделать перерыв как минимум два часа. Также в пище должны присутствовать углеводы, они способны быстро усваиваться и перевариваться, перед физической активностью нельзя пить таблетки. В большинстве случаев пища будет просто находиться в желудке без движения, пока проходит тренировка, этого допускать нельзя.

Развитие деятельности мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. Также улучшается и развивается нервная система. Связано это с тем, что во время физической активности постоянно проявляются координационные действия. Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов. Вместе с физической нагрузкой мозг адаптируется к быстрому и взвешенному принятию решений, научится быстрее реагировать на раздражители.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛВП, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

**Особенности влияния физической культуры на детей и подростков**

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Умственные нагрузки в школе, постоянное сидение за компьютером или перед телевизором дома ведут к тому, что организм не получает физической разрядки.

Это способствует функциональным нарушениям и превращает школьников или студентов в «молодых старичков», подверженных самым различным заболеваниям, которые ранее чаще диагностировались у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм школьников и студентов неоценимо — именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

**Особенности влияния профессионального и любительского спорта на организм человека**

Вред, наносимый здоровью в результате занятий профессиональным спортом.

*Проблема № 1 — сердечно-сосудистая система*

Синдром «спортивного сердца», когда сердечная мышца развивается настолько, что способна перекачивать 140–160 мл крови. Для примера, у обычного человека этот показатель равен 50–60 мл. Сокращения сердца у спортсменов могут достигать 180 ударов в минуту, у человека в состоянии крайнего стресса — лишь 130 ударов в минуту. Очевидно, что при таких перегрузках и сердце, и сосуды изнашиваются очень быстро, за считанные годы.

*Проблема № 2 — обмен веществ*

Принято считать, что при усиленном кровообращении метаболизм проходит быстрее, однако по сути стимулируются лишь те центры нервной системы, которые отвечают за двигательную активность. Все остальные зоны при этом наоборот — подавляются. Это является следствием раздражительности, несдержанности, депрессии.

*Проблема № 3 –мышцы, позвоночник*

Огромным перегрузкам подвергаются практически все группы мышц, не считая сердца, а вместе с ними сухожилия и суставы. Особенные нагрузки испытывает хрящевая ткань — она истирается, и даже у молодого спортсмена появляются боли.

*Проблема № 4 — эндокринная система*

Зачастую спортсмены одерживают победу благодаря высокому уровню адреналина в крови. Выброс данного гормона повышается в 8 раз и постепенно вырабатывается привыкание. Отказавшись от профессионального спорта, человек будет испытывать дисбаланс гормональных функций.

*Проблема № 5– нервная система*

Для достижения намеченной цели, необходимы регулярные тренировки. Чем больше их количество, тем больше растрата нервов. Впоследствии это может грозить нервозом и другими заболеваниями. Результаты исследований показывают, что высокое число любителей, занимаясь без присмотра специалиста, взваливают на себя слишком высокие нагрузки. Отчего зачастую подвержены депрессии. Положительный результат имеют непринуждённые занятия физической культурой. Это было доказано в результате проведенного опыта на мышах. Добровольно крутившие колесо, имели положительные эмоции, в отличии от тех мышей, которые крутили принудительно до прохождения необходимого пути.

*Проблема № 6 – травмы*

Занятие профессиональным спортом неизбежно связано с получением травм: поскольку во время тренировок организм подвергается воздействию кратковременных периодических нагрузок, находящихся на грани выносливости спортсмена, существует чрезвычайно большой риск, что опорно-двигательная, нервная либо какаядругая система не сможет в определенный момент отреагировать должным образом на получаемую нагрузку. Безусловно, во избежание подобной ситуации спортсмены используют специальный стиль тренировки, позволяющий достичь заданной цели минимальной затратой силой. Так же профессионалы придерживаются программ восстановления. Но в период интенсивных тренировок перед очередными соревнованиями спортсмен вынужден наращивать интенсивность занятий, что повышает риск травмы. Но стоит так же понимать, что несмотря на все опасности, связанные с профессиональным спортом, любительский может принести чрезвычайно много пользы для здоровья человека.

Положительными сторонами любительского спорта являются:

*Польза 1 — Улучшение мышечного тонуса*

Тонус мышц — это не контролированное напряжение мышечных волокон, в результате которого происходит их сокращение в период нахождения в расслабленном состоянии. Мышечный тонус не сопровождается утомлением. Мышечный тонус — важный показатель, позволяющий судить об уровне состояния мышечного корсета человек. При поражении нейронов, ответственных за тоническое напряжение, возникают его нарушения: гипотония или гипертония мышц.

*Польза 2 — Рост силы и выносливости*

Как следствие, занятие спортом влечет за собой рост данных показателей. Выносливость позволяет человеку совершать более длительное время работу, которая требует больших физических затрат.

*Польза 3 — Повышение иммунитета*

Устойчивость человека к болезням во многом зависит от данного качества организма. Спорт непосредственно влияет на его укрепление: во время тренировок средняя температура тела повышается, что способствует гибели вредоносных бактерий и вирусов. Так же во время занятия спорта ускоряется циркуляция крови, потоки которой очищают органы и ткани. По статистике, взрослый человек за год два с половиной раза болеет простудными заболеваниями. Те, кто регулярно занимается спортом, заболевают на 45 % реже.

*Польза 4 — укрепляется опорно-двигательный аппарат.*

С возрастом у человека все больше проявляются дегенеративные изменения в суставах, связках и мышцах. Это приводит ко многим заболеваниям ОДС: атрофии мышц и хрящей позвоночника, остеопорозу, болезни больших суставов. Регулярные нагрузки, которые возникают во время тренировок, дают нагрузку, в которой нуждается костная система и способствуют ее укреплению.

*Польза 5 — нормализация веса*

С ростом благосостояния человека, увеличивается так же и проблема ожирения. Практически на протяжении всей истории человечество находилось в состоянии перманентного голода, и когда в конце ХХ века данная проблема появилась в развитых государствах, ей не предали по началу должного внимания, но вскоре она привела к росту сердечных заболеваний, сахарного диабета, заболеваний эндокринной системы. Занятие спортом помогает сжечь во время тренировки излишки калорий, так же они тратятся во время восстановления мышц после силовых тренировок.

Профессиональный спорт и здоровье являются абсолютно несовместимыми понятиями, ведь влияние, которое они оказывают на организм человека диаметрально противоположны.