

**Мороз А.А.**

*студентка,*

*Науковий керівник: Хапсаліс Г.Л.*

*старший викладач,*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

Заняття фізичними вправами має різноманітний вплив на організм людини. Зокрема, це вплив на інтелектуальні функції людини, психічне здоров'я, фізичну працездатність, фізіологічний стан. Регулярна фізична активність зменшує ризик виникнення багатьох захворювань та допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще. Заняття спортом не лише продовжує життя, але і покращує його якість.

Регулярні тренування сприятливо впливають на скелет людини, зміцнюють опорно-руховий апарат. Фізичні вправи здатні виправити поставу, усунути викривлення хребта, стануть прекрасною профілактикою плоскостопості, зміцнять м'язовий каркас, зв'язки, сухожилля. Молодь підтримує тіло в тонусі завдяки спортивним заняттям, а в більш зрілому віці систематичні заняття фізкультурою допоможуть зберегти підтягнуте тіло і здоров'я на довгі роки [1].

Під впливом оптимального фізичного тренування поліпшується робота серцево-судинної системи. Серце набуває значної витривалості і працездатності, судини укріплюються, організм адаптується до фізичних навантажень, проявляються нові рефлексії і це дозволяє збільшувати навантаження без шкоди для здоров'я. Фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі і органів чуття, сприяють виробці природного гормону щастя, що ефективно бореться з болем різного характеру.

Результатом занять спортом є хороший кровообіг і покращення обміну речовин. У різних клініках було доведено, що під впливом

фізичних тренувань підвищений рівень цукру в крові знижується. У людей, що мають надлишкову вагу, нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. При енергетичній м'язовій діяльності покращуються окисні процеси вуглеводного обміну, підвищується засвоєння білків і вітамінів. Адреналін, що виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень, швидко руйнується під впливом рухової активності.

Тренування здійснюють хороший вплив на діяльність травної системи, допомагаючи швидше виводити шкідливі речовини з організму людини. Люди, які регулярно займаються спортом, рідше мають дискомфорт у кишківнику і відчуття нудоти. Дуже корисними для роботи внутрішніх органів є фізичні навантаження через 1,5-2 год після прийому їжі [2].

Під час заняття спортом у людини активізуються регенеративні процеси у бронхах, дихальних м'язах, покращується робота органів дихання. Життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшується, дихання стає більш глибоким, ритмічним і рідшим, організм отримує більше кисню.

Заняття спортом зміцнюють імунітет. В свою чергу, це захищає організм від грипу та інших захворювань, що атакують нас зі зміною температури та сезонів. Таким чином, можна стверджувати, що спорт- це ліки від багатьох хвороб, що не мають побічних ефектів і здійснюють позитивний вплив на організм людини [4].

Крім цього, люди, що займаються спортом, відчувають себе більш привабливо і впевнено, мають здоровий сон та хороший настрій. Вони більше встигають і грамотніше планують справи. Рухова активність зміцнює ділянки мозку, відповідальні за соціальну взаємодію, швидкість мислення, пам'ять та енергійність. Фізичні навантаження сприяють креативності мислення, позбавляють від депресії, допомагають прийти до ефективних рішень щоденних завдань, нових ідей для роботи, навчання та бізнесу.

Фізичні навантаження можуть вплинути на тривалість життя. Доказом цього є результати дослідження вчених Сіднейського університету. Дослідження тривало протягом восьми років. У ньому взяли участь близько 200 тисяч людей віком від 45 до 75 років. Результати показали, що навіть невелике збільшення інтенсивності фізичних навантажень (до 30%) знижує ризик смертності на 9%, а при підвищенні більше ніж на 30% – ризик зменшується на 13% [3].

Недостатня рухова активність(гіподинамія) негативно впливає на фізіологічні функції. Зокрема, відбувається розвиток таких захворювань, як ішемічна хвороба серця, атеросклероз, гіпертонія, діабет, ожиріння, порушення внутрішніх органів, нейропсихічні захворювання, ендокринні

порушення та ін. Малорухливий спосіб життя може спровокувати виникнення серцево-судинних і навіть онкологічних захворювань. Щоденні вправи та фізичні тренування допоможуть уникнути цього, підтримати тонус і функціонування всіх внутрішніх органів, поліпшити і зберегти здоров'я.

Проблема здорового способу життя є дуже актуальною в теперішній час. Фізкультура і спорт не для кожного є супутниками життя. Більшість людей ведуть малорухливий, сидячий спосіб життя, пояснюючи це відсутністю вільного часу, умов для занять або просто лінощами. Проте нікому і ніколи не пізно розпочати займатися собою, відчувати радість занять фізичною культурою і спортом, удосконалити своє здоров'я. Фізичне удосконалення-це величезний і важливий крок не тільки до здоров'я, молодості, краси і довголіття, але і крок до внутрішнього удосконалення себе.

Отже, вплив фізичного навантаження на організм людини складно переоцінити. Регулярні фізичні вправи не лише покращують розумову діяльність, роботу опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, органів внутрішньої секреції, кровообігу, дихання, обміну речовин, терморегуляції, а і зменшують ризик виникнення різноманітних захворювань та продовжують життя людини. Для того, щоб добре виглядати, мати міцне здоров'я, бути продуктивним та якісно виконувати роботу, потрібно займатися спортом. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, зміцнення, збереження здоров'я та розвитку людини.

### **Список використаних джерел:**

1. Купріян М. М. Вплив занять спортом на організм. URL: <https://euromed.ua/ua/article/travmatologiya-ortopediya/vliyanie-zanyatiy-sportom-na-organizm>
2. Курінна В.В., Копаєва Т.В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. – Черкаси, 2009. – 48 с.
3. Пешков Ю. Вплив фізичної активності на тривалість життя. URL: <https://myhelix.com.ua/articles/category-anti-aging/post-27-vpliv-fizichnoji-aktivnosti-na-trivalist-zhittya>
4. Блог фітнес-клубу «Максимум». URL:<https://maximus.lutsk.ua/koryst-zanyat-sportom-dlya-zhyttya-ta-zdorovya/>