

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Виховання, починаючи з самого раннього дитячого віку, фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил. Це вимагає всебічного заохочення всіх видів масового спорту та фізичної культури, у тому числі в школах та до залучення все більш широких верств населення, особливо молоді.

Заняття фізичними вправами і спортом зміцнюють здоров'я дітей, сприяють їх правильному розвитку. Встановлено, що великі розумові нервові навантаження, не поєднуються з відповідними фізичними навантаженнями, вкрай несприятливим впливом навколишнього середовища.

Наукові спостереження показують, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами з дотриманням правил особистої гігієни, рідше хворіють, продуктивніше трудяться, довше живуть.

Заняття фізичною культурою і спортом набувають особливо велике значення в період науково-технічної революції, коли м'язова діяльність все більше витісняється застосуванням техніки. Фізична культура попереджає розвиток патологічних змін, у розвитку яких тією чи іншою мірою грає роль недостатня рухова активність.

Застосування засобів фізичної культури з лікувальною метою в лікарнях, санітарно-курортних установах при захворюваннях опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, порушеннях обміну речовин, після хірургічних операцій, підвищує ефективність комплексного лікування, сприяє попередженню різних ускладнень, прискорює строки одужання і відновлення працездатності, є одним з компонентів реабілітації хворих.

Різні вправи, які виконуються за зовнішнім обтяженням, носять назву атлетичного тренування. При сильних м'язових напругах відбувається руйнування протоплазми клітин, втрата внутрішньоклітинних матеріалів, що в результаті сильно активізує біосинтетичні процеси.

При м'язовому скороченні з досить сильним зусиллям відбувається кращий обмін позаклітинної рідини з кров'ю, дуже сильно зростає кровоток у працюючих м'язах, що дозволяє швидко відновлювати травмовані зв'язки, м'язи.

Особливо слід підкреслити, що ніякі інші методи не можуть зрівнятися з збільшенням кровотоку при роботі з обтяженнями. Причому потужний кровоток можна створювати ізольовано в різних м'язових групах, домагаючись цілеспрямованого впливу.

Тривале і досить інтенсивне тренування з обтяженнями також сприяє виробленню ендорфінів, що підкреслюють багато провідних культуристів.

Недолік цих тренувань в тому, що вони дають мало інерційних зусиль, в результаті чого немає вібраційного впливу на організм. У цілому це дуже сильний засіб для відновлення здоров'я, поліпшення біосинтезу і підвищення енергетики.

Профілактичний ефект фізичних вправ можна пояснити поліпшенням загальної циркуляції рідин, нормалізацією кисневого режиму, підведення до клітин біорегуляторів – гормонів. Все це сприяє нормальному перебігу клітинного життя і тим самим перешкоджає виникненню різних захворювань.

Для того, щоб людина не хворіла, щоб організм добре засвоював енергію з навколишнього середовища і добре включався біосинтез клітин, треба багато рухатися.

За гіпотезою професора Андрієвського, в організмі ссавців і людини кров утвориться лише під час напруженого фізичного зусилля. Саме в русі, при бігу, інтенсивної роботи на свіжому повітрі йдуть потужні окислювально-відновні реакції, і утворюється сильна, молода кров високої якості.

Список використаних джерел:

1. Дубровський В. І. Валеологія. Здоровий спосіб життя. – М. : RETORIKA, 2001.
2. Малахов Г. П. Біосинтез та біоенергетика. – ЗАТ «Весь», 1999 С.П.
3. Малахов Г. П. Створення власної системи оздоровлення. – ЗАТ «Весь», 1999 С.П.
4. Поляков В. А. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник – Краснодар, 1995.
5. Тель Л. З. Валеологія: вчення про здоров'я, хвороби та одужання. – М. : ТОВ «Видавництво АСТ»; «Астрель», 2001.