

**Минка А.О.**

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Адже людина спочатку 104асса розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова тіла, діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі 104ассажу104 життєдіяльності людини та організму в цілому. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму.

Тому фізичні вправи є засобом не специфічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища. При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п. При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Фізичні вправи допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв.

Час для занять можна обирати довільно, не обов'язково тренуватись вранці перед роботою якщо ви не звикли до ранніх підйомів, так ви, лише, заженете організм в ще більший 104ассаж. Можна тренуватись в обід та ввечері, головне припинити фізичні навантаження за дві години до сну.

Буває що людина настільки напружена та втомлена що сил тренуватись у неї немає, в такому випадку можна 104ассажу104 104ассажу. Він допоможе зняти напругу та затиски, після чого організм відновиться і у вас знайдуться сили для самостійних тренувань.

Література:

1. ЗГМУ Схеми // Фізіологія // Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень. – 2018-2019.
2. Мала О. // Зарпіано // Як спорт впливає на ментальне здоров'я. – 2021.
3. Освіта БЖД // Реферат // Психологічне і фізіологічне збереження здоров'я. – 2011.

---

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання  
Назаренко І.І.