

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ – НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Подобрєєва Ю.І., гр. ТУ-41

Науковий керівник – доц. Петрова Л.І.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

У наш час, особливо молодь, багато уваги приділяє соціальним мережам, часом не помічаючи, як швидко плине час, сидячи за комп'ютером, що негативно позначається на здоров'ї. Щоб цього не трапилось, необхідно більше уваги приділяти заняттю фізичними вправами. Адже прості вправи можуть подарувати вам здоровий організм і щасливе життя з безліччю можливостей.

Фізичні вправи впливають на зміни опорно-рухового апарату, на який припадає основне функціональне навантаження, тобто на систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів.

М'язи є єдиним руховим елементом організму людини, і тому будь-який рух або робота є результатом їх скорочення, що є результатом злагодженої роботи нервових центрів, нервів і м'язів, як таких. Цікавий той факт, що під час занять спортом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність; цей механізм запобігає виснаженню м'язів. Під час занять фізичними вправами, отже, тренуються не тільки м'язи, але і нервові центри, відповідальні за рух. Регулярні тренування призводять до розростання в м'язах кровоносних судин – це збільшує постачання м'язів киснем і живильними речовинами, а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія.

Регулярні помірні заняття спортом роблять позитивний вплив на суглоби. Зростає амплітуда рухів у суглобі, ущільнюється хрящова тканина.

Серцево-судинна система покликана забезпечувати циркуляцію крові і постачання тканин киснем і живильними речовинами. Регулярні заняття спортом надають стимулюючу дію на роботу серця. При цьому м'язи серця трохи товщають і стають більш витривалими.

Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти хвороб серцево-судинної системи порушень обміну речовин (цукровий діабет), захворювань опорно-рухового апарату (остеохондроз, артроз). Як відомо, щасливе життя – це здоров'я, то ж приділяйте більше уваги фізичним вправам.