

# Влияние спорта на организм человека



Повседневная деятельность человека предусматривает два вида активности: психологическую и физическую.

Психологическая активность включает интеллектуальный труд, общение, эмоции; физическая — выполнение механической работы, движение.

При физической активности активируются все без исключения системы организма, которые, работая совместно, создают условия для выполнения определенного физического действия.



Во время занятий спортом в организме человека происходят процессы, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки.

Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал человека, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания.

Опасен и недостаток движения (гиподинамия). Гиподинамия считается одним из основных факторов возникновения болезней сердечно-сосудистой системы и диабета.



# Занятия спортом оказывают влияние на

```
graph TD; A[Занятия спортом оказывают влияние на] --> B[сердечно-сосудистую систему]; A --> C[дыхательную систему]; A --> D[обмен веществ]; A --> E[опорно-двигательный аппарат];
```

сердечно-сосудистую систему

дыхательную систему

обмен веществ

опорно-двигательный аппарат

# Опорно-двигательный аппарат

Основная функциональная нагрузка в спорте приходится на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий.

Мышцы являются единственным двигательным элементом организма человека, и потому любое движение или работа является результатом их сокращения.

Кости в организме человека играют роль опоры, защиты и рычага.

Под действием физических нагрузок связки и сухожилия утолщаются и становятся более прочными.

Регулярные умеренные занятия спортом оказывают положительное влияние и на суставы.





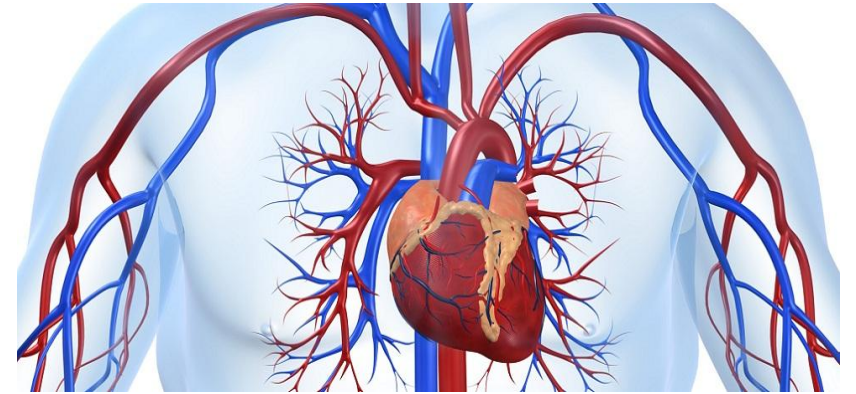
# Сердечно-сосудистая система

Регулярные занятия спортом оказывают стимулирующее действие на работу сердца.

Стенки кровеносных сосудов спортсменов становятся более эластичными и упругими.

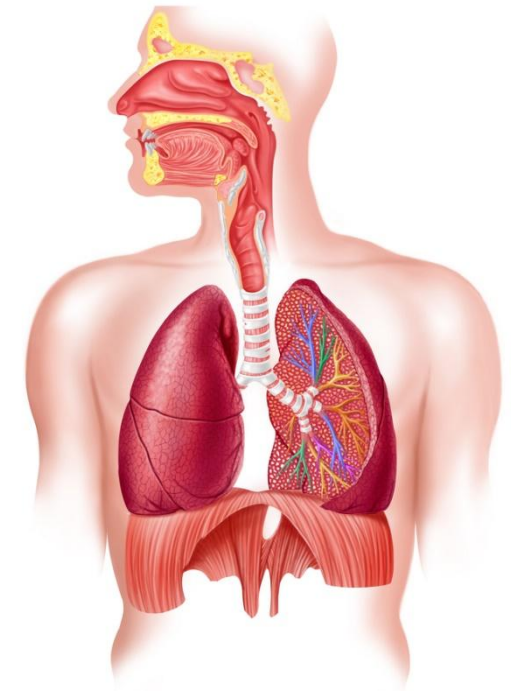
Умеренные занятия физкультурой помогают предотвратить варикозное расширение вен и тромбоз вен нижних конечностей.

Количество эритроцитов в крови спортсменов увеличивается, благодаря этому улучшается снабжение тканей кислородом.



# Дыхательная система

В легких спортсмена бронхи расширяются и открываются дополнительные альвеолы (воздушные мешочки), благодаря чему увеличивается жизненная емкость легких. Легкие тренированного человека гораздо лучше кровоснабжены. Благодаря этому увеличивается насыщение крови кислородом, а, следовательно, и снабжение кислородом всех органов и тканей организма. Люди, занимающиеся спортом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.



# Обмен веществ

*Обмен белков у спортсменов характеризуется положительным азотным балансом, то есть количество потребляемого азота (главным образом азот содержится в белках) превосходит количество выделяемого азота.*

*Обмен жиров у спортсменов ускоряется. Гораздо больше жиров используется во время физической активности, следовательно, меньше жиров запасается под кожей.*

*Обмен углеводов во время занятий спортом ускоряется. При этом углеводы (глюкоза, фруктоза) используются для получения энергии, а не запасаются в виде жиров.*





# Заключение

Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), нарушений обмена веществ (сахарный диабет 2 типа), заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз).



Занятия спортом рекомендованы всем. Нужно только здраво оценить свои способности и выбрать вид спорта, занятие которым будет приносить удовольствие. Это могут быть простые прогулки пешком или на велосипеде, небыстрый бег, плавание, аэробика, фитнес. Любые формы движения полезны, если только они соответствуют физическим способностям организма, а их выполнение приносят удовольствие.