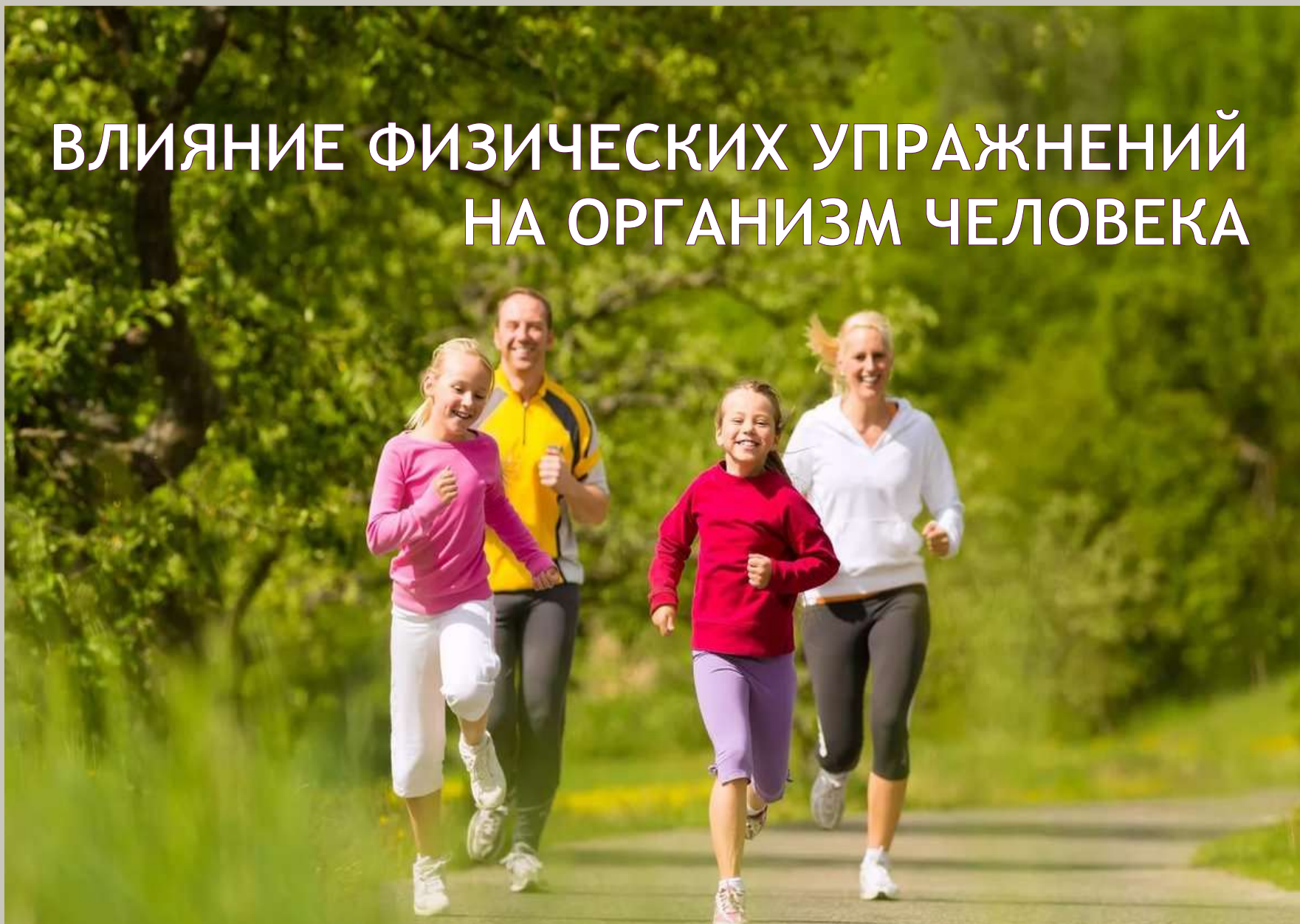


# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Каждый из нас еще с детства знает, что физические упражнения помогают быть в хорошей форме и улучшить состояние здоровья.

Роль физических упражнений очень важна в жизни человека — занятия физкультурой улучшают физические и духовные качества, делают нас более выносливыми, энергичными, уверенными в себе.





Они влияют не только на наше тело, но и на душу,  
помогают обрести психическое равновесие.

Организм человека не приспособлен к сидячему образу жизни, ему необходимо постоянно двигаться.

Если этого не происходит, увеличивается вероятность возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Если же вы регулярно выполняете упражнения, приток крови увеличивается, сердце получает дополнительную нагрузку и становится более тренированным.



# Физические упражнения помогают:

- ▶ быстро привести мышцы в тонус
- ▶ улучшают обмен веществ
- ▶ укрепляют иммунную, дыхательную систему
- ▶ улучшают гибкость и выносливость организма
- ▶ снимают стресс
- ▶ увеличивают количество эндорфинов в крови

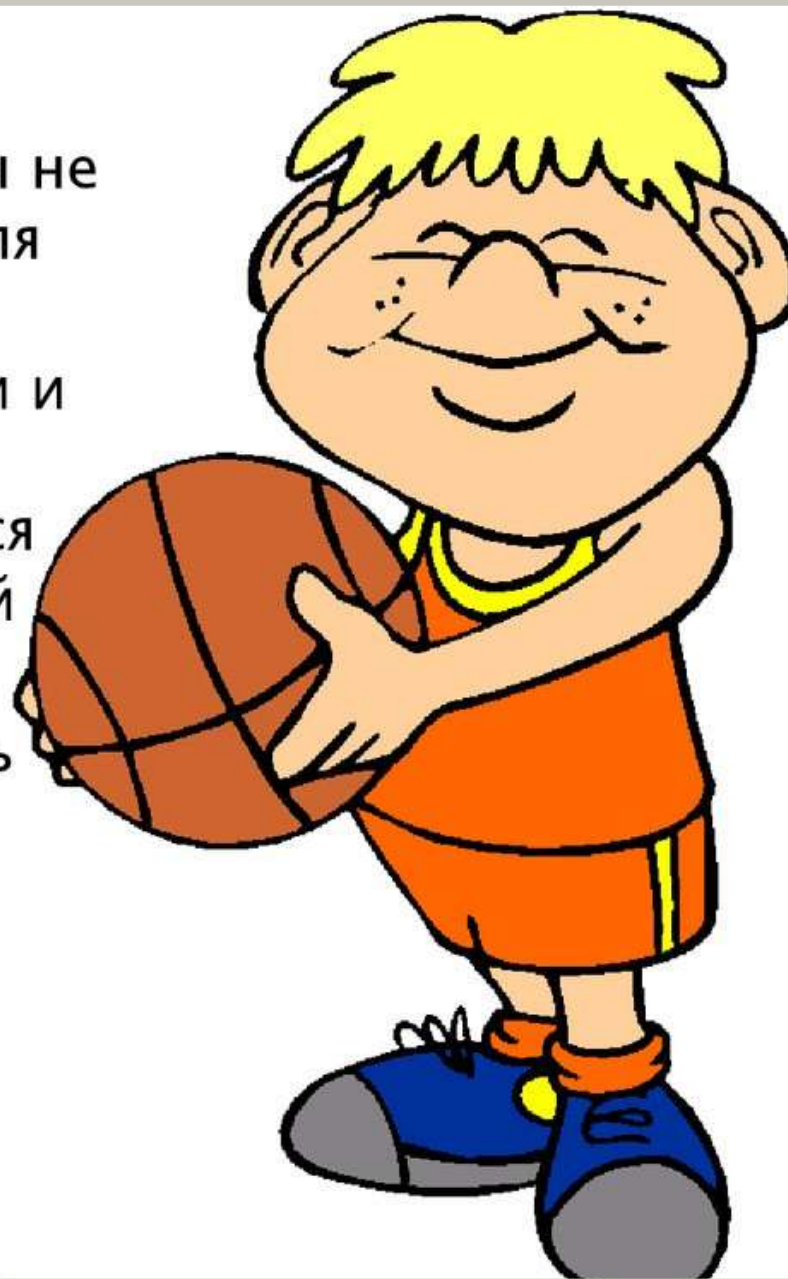




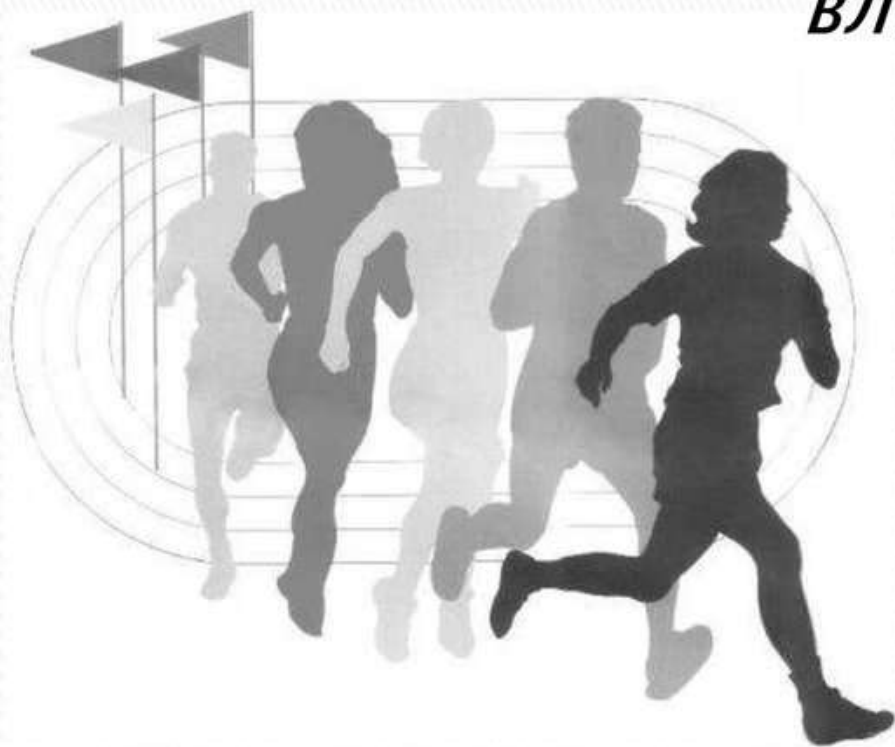
Занятия физкультурой полезны не только для взрослых, но и для детей.

Они помогают укреплять кости и мышцы ребенка, очищать организм от шлаков, являются эффективной профилактикой остеопороза.

Гимнастика повышает гибкость организма, защищает от растяжений, улучшает физическую и психическую выносливость ребенка.



*«Движение может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить влияние движения»*



– Симон Андре Тисо.

# Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему:

- ▶ улучшаются коронарное кровообращение и обменные процессы в сердце
- ▶ улучшается венозная гемодинамика, что способствует притоку крови к сердцу
- ▶ повышается эффективность систолы
- ▶ снижается количество холестерина в крови /во время выполнения физических упражнений жиры не откладываются в подкожной клетчатке или сосудах, а расходуются организмом/
- ▶ улучшается обеспечение кровью сердечной мышцы, нормализуется интенсивность общего кровотока и артериальное давление

\* Сердечно-сосудистая система взаимодействует очень тесно с дыхательной системой.



## Реакция дыхательной системы на регулярные физические упражнения заключается в:

- ▶ повышении эластичности межреберных хрящей /благодаря чему увеличивается подвижность диафрагмы/
- ▶ укреплении дыхательных мышц /диафрагмы, межреберных мышц/
- ▶ повышении жизненной емкости легких
- ▶ формировании правильного дыхания /замедленный углубленный выдох с вовлечением мышц брюшного пресса/
- ▶ улучшении легочной вентиляции
- ▶ экономизации внешнего дыхания
- ▶ улучшении процесса газообмена в легких /улучшение насыщения артериальной крови кислородом и удаления углекислого газа/

Таким образом, интенсификация нервных процессов, повышение функции легких и сердечно-сосудистой системы, нормализация пищеварения улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют, активизируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет организм, увеличивает сопротивляемость болезням цивилизации, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Иными словами, физические упражнения имеют значительное оздоровительно-профилактическое воздействие на организм человека.

# Оздоровительный эффект от постоянных занятий физическими упражнениями заключается в том, что:

- ▶ выполнение физических упражнений улучшает функцию поджелудочной железы, которая вырабатывает инсулин, в следствии чего улучшаются условия накопления и рациональной затраты энергии организма
- ▶ физическая активность замедляет развитие коронарного атеросклероза и таким образом предупреждает возникновению большого количества болезней сердца
- ▶ укрепляются различные группы мышц (в том числе туловища), что улучшает осанку и повышает физическую подготовленность и работоспособность
- ▶ улучшается функционирование печени: происходит активизация выработки ферментов и прочих не менее важных и нужных биологически активных веществ, увеличивается скорость очищения организма от шлаков, образующихся во время жизни человека
- ▶ систематические занятия физическими упражнениями способствуют исправлению многих физических дефектов организма человека, как врожденных, так и приобретенных



# Физические упражнения развивают важные качества:

- ❑ **выносливость** обеспечивает большой запас жизненных сил
- ❑ **сила** сообщит энергию выполняемой работе
- ❑ **гибкость** придаст упругость движениям



Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек. Улучшают работу желез внутренней секреции и развитие молодого организма. Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.







**Спасибо за  
внимание!**