Данная статья рассказывает о влиянии физической культуры и спорта на здоровье человека, в ней раскрывается тема пользы здорового образа жизни в целом. Указывается, как спорт влияет на многие аспекты жизни человека и его жизнедеятельность, раскрыто немаловажное значение на внутренние органы человека, сердечно-сосудистую систему и многое другое. Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, ритм жизни, здоровый образ жизни.

Ни для кого не секрет, что спорт и физическая культура непосредственно связаны со здоровьем. Современный ритм жизни значительно упрощает многие её аспекты. Общественный транспорт, метро и автомобили позволяют быстрее нам добираться из пункта А в пункт Б, что, несомненно, удобно и доступно, ведь человечество всегда находилось в стремлении усовершенствовать что-либо, сократить различные процессы. Вместе с информационно-цифровым веком к нам пришли смартфоны, компьютеры, электронные книги, которые призваны не только упрощать человеку жизнь и выполнять предустановленные функции, но и занять наше свободное время. Тем самым, упростив себе множество аспектов повседневной жизни, большинство из нас сдвинули физическую активность на второй план. Мало кто из взрослых сможет вспомнить, когда они последний раз делали даже банальную утреннюю зарядку, способствующую ускоренному пробуждению организма и разогреванию мышц. Несомненно, постоянное пребывание в таком ритме жизни не могло не отразиться на здоровье и физическом состоянии большинства людей. Функциональные способности человека, как правило, снижаются. Ухудшается кровообращение в костных тканях, что зачастую и приводит к хрупким костям и, как следствие, к переломам. Количество мышц без должной нагрузки и правильного питания уменьшается, а количество жира увеличивается. Жир, по сути своей, начинает вскоре замещать собой мышцы. Одной и важнейших и крайне негативных черт такого образа жизни является влияние на внутренние органы и сердечно — сосудистую систему человека. Сердечная мышца перестает работать в полную силу, делая её уязвимой перед различными факторами. Увеличивается риск развития сердечной недостаточности, уменьшается порог уязвимости критической отметки артериального давления. Человек становится уязвим перед инфарктом или инсультом. Теперь же наконец рассмотрим те аспекты спорта, которые влияют на здоровье человека при его наличии и прочей физической активности. Для начала, спорт непосредственно способствует повышению иммунитета человека и улучшению состава крови. Мало кто мог подумать, но регулярные тренировки действительно способны изменять состав крови, увеличивая количество эритроцитов и лимфоцитов, которые нам необходимы. Задача этих клеток- борьба и последующая нейтрализация множества вредоносных факторов, влияющих на организм и поступающих извне. Все мы знаем,что физически здоровые люди болеют гораздо реже, нежели другие, так как укрепленный иммунитет не позволяет себя побороть множеству вирусов и болезней. Следующим немаловажным плюсом здорового образа жизни является укрепление опорно-двигательного аппарата. По ходу активной жизни мы видим не только внешние изменения, такие как увеличение в объеме мышц на активных зонах, постоянно подвергающихся нагрузке, но и внутренние, гораздо более важные для здоровья. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей, содержание в них энергетических веществ увеличивается. Также при постоянной физической активности не только улучшается кислородное питание мышц, но и образуются новые кровеносные сосуды. Уже давно указывалось значение спорта на развитие

деятельности мозга. Мышечная работа создает ощущение легкости, бодрости и удовлетворения. Также, как ни странно, улучшается и развивается нервная система. Связано это с тем, что во время физической активности постоянно проявляются координационные действия. Занятия спортом положительно влияют и способствуют формированию новых условных рефлексов. Вместе с физической нагрузкой мозг адаптируется к быстрому и взвешенному принятию решений, научится быстрее реагировать на раздражители. Нельзя не сказать и об улучшении метаболизма — обмена веществ. Тренированный организм лучше может регулировать содержание сахара в крови. Ускоренный обмен веществ способствует улучшенному усвоению питательных веществ, что способствует быстрому протеканию большинства химических процессов в организме.

При выполнении физических упражнений резко увеличивается потребность организма в кислороде, поэтому, чем больше мышечная система работает, тем энергичнее работают сердце и легкие, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Также при некоторых заболеваниях дозированные физические нагрузки замедляют развитие болезненного процесса и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций. Физические упражнения стимулируют защитные силы организма, повышают общий тонус. С каждым годом в России в различные секции и кружки, связанные со спортом, приходит все больше человек. Это, несомненно, не может не радовать, ведь спортивный образ жизни с ранних лет закаляет человека, положительно влияет на характер и самочувствие. Таким образом, физическая активность улучшает обеспечение всех тканей организма веществами, которые регулируют процессы обмена, что, в свою очередь, активизирует защитные силы организма, закаляет его, увеличивает сопротивляемость болезням современности, укрепляет здоровье и повышает качество жизни. Иными словами, физические упражнения имеют значительное воздействие на организм человека.

Основные термины (генерируются автоматически): физическая активность, здоровый образ жизни, физическая культура, защитная сила организма, здоровье, здоровье человека, ритм жизни, спорт.