

УДК 796.37.037

Гурик О. – ст. гр. БО-31

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя.

ЕФЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Науковий керівник: Вальчак Н. В.

Guryk O.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

EFFECTS of PHYSICAL CULTURE, THEIR INFLUENCE ON ORGANISM THE HUMAN BODY

Supervisor: Valchak N.

Ключові слова: здоров'я, фізична активність

Keywords: health, physical activity

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. Загальний ефект впливу фізичної культури полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. В результаті підвищення імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань.

Спеціальний ефект фізичної культури пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей і збільшенням резервних можливостей серцево-судинної системи.

Адекватні фізичні навантаження здатні значною мірою призупинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою занять фізичною культурою можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показники біологічного віку організму і його життєздатності.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою пов'язаний з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Підвищення фізичної працездатності супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси, вмісту холестерину в крові, зниженням артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.

Крім того, регулярні заняття фізичною культурою дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем. В цьому відношенні не є винятком і кістково-м'язова система. Заняття фізичною культурою позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артозу і остеохондрозу.