**Рерайт статьи**

«Влияние физических упражнений на организм человека»

# Введение

С изобретением инновационной техники, уменьшающей затраты сил человека, подверглась уменьшению и физическая активность, из-за чего появились разные болезни.

При нехватке нужных человеку затрат энергии происходит непосредственное влияние на деятельность систем организма, ухудшаются обмен веществ и иммунитет.

С другой стороны, излишние нагрузки тоже вредны. Логичным будет принять «золотую середину» и заниматься оздоровительной физической культурой для укрепления здоровья, что поспособствует значимым для любого человека процессам — профилактике болезней.

Проще вложить в свою жизнь что-либо с самого детства, поэтому, будучи родителем, стоит приучать детей ещё маленькими к занятиям спортом. Важным остаётся индивидуальный подход, чтобы суметь правильно подобрать нагрузки на организм.

Каждый человек, желающий чувствовать себя здорово и дышать полной грудью, должен поставить спорт и упражнения в своей жизни на приоритетное место.

# Роль физических упражнений

Физическая активность подразумевает задействование всех групп мышц, суставов и связок. Благодаря им мышцы крепнут, увеличиваются в объёме и повышают свою эластичность.

Лёгким, сердцу и остальным органам человека начинают быть по силам куда большие нагрузки благодаря интенсивной деятельности мышц, что укрепляет способность организма сопротивляться влиянию внешних факторов, которые могут оказать неблагоприятное воздействие.

На опорно-двигательный аппарат (как и на мышцы) оказывается действие при регулярных занятиях спортом, наблюдается повышенное потоотделение. Из-за усиления кровотока до мышц с большей скоростью доходят кислород и питательные вещества, выделяющие энергию при распаде. Ускоряется обмен веществ.

Испытывая нагрузки на тело, мозг управляет регулированием функций кардиореспираторной системы, газообмена и других процессов. Улучшается тканевый обмен.

Небольшие физические нагрузки положительно сказываются на выносливости сердца, фагоцитарной функции крови. Укрепляются стенки органов, улучшаются переваривание и передвижение еды в кишечнике.

Согласованная деятельность организма управляется нервной системой, на которую также положительно влияет достаточное количество физических нагрузок.

Если же мышцам не приходится их испытывать, то последствия сказываются на мышечном питании, их выносливости, объёме, упругости. Совершенно разные патологические изменения могут быть обязаны своим появлением инертному образу жизни.

# Физические упражнения и различные органы

Человеческий организм можно представить в виде комплекса – системы – органов, где каждый из них исправно занимается своими функции. В системы органов можно объединить те группы органов, которые выполняют одни и те же функции.

Вещества, без которых организму не обойтись, он получает из внешней среды. Помимо полезных веществ на внутреннюю среду человека – гомеостаз – влияют раздражители в виде солнечной радиации, температуры и влажности, также стоит учитывать пагубные последствия производства.

Чтобы приспособиться к среде, стоит использовать физические упражнения в качестве своеобразного регулятора, который обеспечивает поддержание внутренней среды в гармонии и управляет функциями, играющими ключевую роль.

Нехватка движения сказывается на способности организма себя защитить и на риске заражения болезнями.

Более выносливым и к психоэмоциональным нагрузкам организм делают подходящие пропорции совмещения труда и отдыха, стабильный режим сна и питания, бойкот пагубным привычкам и постоянные занятия спортом. Все сферы жизни человека от этого в плюсе: если сравнить, то некто с активным образом жизни способен взять на себя куда больший объём работ, чем некто с пассивным.

# Энергетический обмен и обмен веществ

Обмен энергии и веществ определяется многочисленными биохимическими реакциями. Питательные вещества попадают внутрь вследствие употребления нами еды, в желудочно-кишечном тракте они расщепляются, потом поступают в кровь и в клетки.

Кислород доставляется в кровь из воздуха с помощью лёгких, участвует в окислительном процессе в клетках. Через почки, лёгкие и кожу осуществляется выведение веществ, образованных в результате реакций.

Обмен веществ – это очаг энергии для всех протекающих в организме процессов. Занятия спортом ускоряют обменные процессы, поддерживают на высоком уровне процессы, благодаря которым метаболизм работает как часы.

# Кровеносная система

Центр кровеносной системы – сердце, работающее как насос, заставляя кровь двигаться по сосудам. Физические нагрузки способствуют увеличению объёма и массы сердца, что благоприятно влияет на его работоспособность.

Систематическая физическая активность:

* способствует повышению кислородной ёмкости крови;
* усиливает сопротивляемость болезням, из-за чего инфекционные и простудные заболевания становятся менее страшны.

Друзья, постоянные читатели и гости блога о методах быть здоровыми, мы Вам настойчиво рекомендуем вносить в свою жизнь подвижность. Никто не говорит, что Вы должны уже завтра поднимать гири 12 кг по 10 раз. Нужно постепенно, без резких скачков увеличивать свою активность. Отличным средством для этого могут стать тридцатиминутные прогулки с утра и вечером. Делайте по тысяче шагов в день, и с каждым днём прибавляйте к этой тысяче шагов еще сто.