

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :** тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісасенко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 344-345.

УДК 613.2 – 057.875 (043.2)

**Хромець С.В., Чесановська С.Г.**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Як відомо, фізичне виховання та здоров'я знаходяться в тісному взаємозв'язку. Вплив екологічних факторів, ритм сучасного життя, постійна присутність в навколишньому середовищі агресивних мікроорганізмів послаблюють здоров'я людей. Ось чому так важливо зміцнювати захисні сили організму всіма доступними способами - збалансованим харчуванням, своєчасним лікуванням різних недуг, профілактичними заходами, спрямованими на посилення імунітету, а також за допомогою фізичних вправ.

Про те, як фізичне виховання впливає на здоров'я людини, сказано і написано безліч статей, наукових досліджень, навіть дисертацій. Можна оформити всі ці відомості в короткій і доступній формі. Отже, фізичне виховання корисне для здоров'я з багатьох причин, про які йтиметься далі.

Так, завдяки фізичному вихованню зміцнюється опорно-руховий апарат: збільшується обсяг і силові показники м'язів, кістки скелета стають більш стійкими до навантажень. В процесі занять циклічними видами спорту, такими як: біг, плавання, велоспорт поліпшується кисневе живлення м'язів, включаються в роботу кровоносні капіляри, які в спокої не задіяні - більше того, утворюються нові кровоносні судини. Під впливом регулярних занять змінюється хімічний склад м'язових тканин: в них збільшується вміст енергетичних речовин, що призводить до інтенсивних обмінних процесів, синтезу протеїнів і утворення нових клітин. Систематичні заняття перешкоджає розвитку таких захворювань органів опорно-рухового апарату, як остеохондроз, грижі міжхребцевих дисків, артроз, атеросклероз, остеопороз.

Також, зміцнюється і розвивається нервова система. Це відбувається за рахунок збільшення спритності, швидкості і поліпшення координації рухів. Заняття фізичним вихованням сприяють постійному формуванню нових умовних рефлексів, які закріплюються і складаються в послідовні ряди. Організм отримує можливість пристосовуватися до більш складних навантажень і здійснювати вправи більш ефективним і економним чином для досягнення потрібних результатів. Швидкість нервових процесів збільшується: мозок вчиться швидше реагувати на подразники і приймати правильні рішення.

Під час занять фізичним вихованням поліпшується робота серцево-судинної системи. Вплив спорту на організм людини виражається в збільшенні витривалості серця і судин. Тренування змушують всі органи працювати в інтенсивному режимі. М'язи при навантаженні потребують підвищеного кровопостачання, що змушує серце перекачувати більший обсяг насиченої киснем крові за одиницю часу. У спокої серце виштовхує в аорту приблизно 5 л крові за одну хвилину: при тренуваннях ця кількість збільшується до 10 і 20 л. Серце і судини людей швидко звикають до навантажень і так само швидко відновлюються після них.

При фізичних навантаженнях, поліпшується робота органів дихання, а через збільшення потреби тканин і органів в кисні, дихання стає більш глибоким і інтенсивним. Кількість повітря, що проходить через органи дихання за хвилину, збільшується з 8 л в стані спокою до 100 л при бігу, плаванні, заняттях в тренажерному залі, а також збільшується і життєва ємність легенів.

У людей, які регулярно тренуються підвищується імунітет і поліпшується склад крові, кількість еритроцитів збільшує з 5 млн в одному кубічному мм до 6 млн. Підвищується також рівень лімфоцитів (білих тілець крові), завдання яких – нейтралізація шкідливих чинників, що надходять в організм. Це прямий доказ того, що фізичне виховання зміцнює захисні сили – здатність протистояти несприятливим умовам середовища.

Як відомо, фізично активні люди хворіють рідше, і якщо піддаються агресії бактерій або вірусів, то справляються з нею набагато швидше, а також і них поліпшується метаболізм. Тренований організм краще регулює вміст цукру та інших речовин в крові. Фізично активні люди більш життєрадісні, менш схильні до різких змін настрою, дратівливості, депресій і неврозів.

Вплив занять фізичного виховання на організм школярів і студентів неоцінено – саме молодим і зростаючим людям слід дотримуватися здорового способу життя і виконувати постійні навантаження.

Отже, фізичне виховання людини важливе для нашого організму так як і щоденна їжа. Люди, які отримують на свій організм регулярне навантаження довше залишаються молодими, рідше хворіють, відповідно і живуть довше. У багатьох країнах люди пенсійного віку активно займаються фізичним вихованням, і вони дійсно виглядають краще тих, які ведуть малорухливий спосіб життя. А в поєднанні з правильним харчуванням краса і довголіття вам забезпечені. Існують спеціальні майданчики і стадіони з тренажерами. Та й зовсім не обов'язково для гарного фізичного здоров'я відвідувати спеціалізовані місця, адже навіть піші прогулянки і звичайні справи в якійсь мірі допоможуть вам бути завжди у формі. Важливо тільки якомога більше рухатися, а не лінуватися, адже рух запорука здорового організму.

*Науковий керівник: Дейнеко І.В.,  
ст. викладач*