Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека

Механизмы оздоровительного действия физических упражнений описаны в литературе довольно подробно. В последние годы появилось множество данных об экспериментах на животных и исследованиях на людях, которые дают возможность более полно увидеть роль физических упражнений при оздоровлении и старении.

Физическая культура выступает в качестве одного из наиболее результативных и естественных средств борьбы с процессом старения, различными заболеваниями, а также:

* позволяет быстро и эффективно достичь многих **признаков здоровья** таких как: высокая умственная и физическая работоспособность, относительно небольшая продолжительность сна, легкое и приятное пробуждение с чувством оптимизма и желанием активной деятельности, ясные глаза, чистый язык, свежее дыхание, стройная фигура, легкая походка, умение владеть своим телом, эмоциями, и многое другое;
* сохраняет и поддерживает оптимальную физическую форму в век массового распространения гиподинамии, помогает избавиться от лишнего веса, который составляет основу для заболеваний нервной, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма;
* развивает нормальный уровень общей физической подготовки, который позволяет людям проще адаптироваться к воздействиям окружающей среды, ускорению ритма производственной и социальной жизни.

В наиболее сжатом виде механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека можно представить следующим образом.

«Пусковую» функцию при выполнении физических упражнений выполняет центральная нервная система. Ее сигналы увеличивают интенсивность функционирования клеток исполнительных органов и активизируют гормональную систему. Вслед за этим повышается активность обеспечивающих систем, ускоряющих доставку кислорода, энергетических субстратов, аминокислот и гормонов к тканям. Роль кислорода и энергетических субстратов проста – обеспечить повышенную активность тканей в процессе самой работы.

Основные же перестройки в организме, в том числе и оздоравливающего характера, стимулирует и поддерживает эндокринная система. Под ее контролем происходит проникновение гормонов через мембраны клеток активных тканей и их накопление в клетках ускоряет процессы как целесообразного разрушения, так и синтеза внутри клеток.

Понимание этого следствия физической тренировки – ключ к пониманию ее оздоравливающего, омолаживающего и профилактического эффекта!

