

*М.М.Тишкевич¹,
Н.В.Бродецька²*

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Під час занять спортом в організмі людини відбувається ряд адаптивних процесів, які допомагають йому пристосуватися до умов регулярного навантаження. Якщо ступінь фізичного навантаження набагато перевищує фізичний потенціал людини, можуть виникати різні порушення здоров'я: перетренованість, хронічна втома, захворювання, небезпечний недолік руху(гіподинамія).

Основне функціональне навантаження в спорті доводиться на опорно-руховий апарат; тобто на систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок, сухожилів. М'язи є єдиним руховим елементом організму людини, будь-який рух або робота є результатом їх скорочення. Під час занять спортом першими «втомлюються» не м'язи, а нервові клітини, які регулюють їх активність, це запобігає виснаженню м'язів. Тренування м'язів полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення кількості товщини м'язових волокон. Під час тренувань тренуються не тільки м'язи, але й нервові центри, відповідальні за рух. Для розвитку м'язів необхідні білки, вітаміни, мінерали, що сприяють виділенню енергії та скороченню м'язів.

У спортсменів кістки, які відіграють роль опори, важелів і захисту, перебудовуються відповідно до навантаження. Регулярні заняття спортом зміцнюють кістки. Регулярні помірні заняття спортом роблять позитивний вплив на суглоби, збільшуючи амплітуду їх рухів. Надмірні фізичні навантаження можуть негативно позначитись на стані суглобів. У професійних спортсменів часто відбувається руйнування суглобового хряща.

Для нормального розвитку кісток, зв'язок і під час занять спортом потрібно забезпечити організм необхідними мінералами та вітамінами.

Регулярні заняття спортом надають стимулюючу дію на роботу серця. При цьому м'язи серця трохи товстішають і стають більш витривалими, ритм серцевих скорочень в стані спокою сповільнюється. Треноване серце за одне скорочення перекачує більше крові ніж не треноване. Стінки кровоносних судин стають більш еластичними і пружними. Особливо виражена сприятлива дія спорту на вени ніг. При скороченні м'язів стінки вен стискаються, тим самим кров з вен швидше перекачується до серця. Помірні заняття фізкультурою допомагають запобігти варикозному розширенню вен і тромбофлебиту.

В легенях спортсмена бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли, завдяки чому збільшується життєва ємкість легень. Завдяки поліпшенню вентиляції легень, люди, що займаються спортом, рідше хворіють бронхітом і запаленням легень.

Помірні фізичні навантаження впливають позитивно на процеси обміну речовин в організмі. Білки використовуються головним чином для розвитку м'язів і кісток. Обмін жирів прискорюється, а отже менше жирів запасється під шкірою. Помірна м'язова активність відновлює чутливість тканин до глюкози і попереджає розвиток діабету другого типу.

Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти хвороб серцево-судинної системи, порушень обміну речовин, захворювань опорно-рухового апарату.

Заняття спортом рекомендовані всім. Це можуть бути прості прогулянки пішки або на велосипеді, нешвидкий біг, плавання, аеробіка, фітнес.

Будь-які форми руху корисні, якщо тільки вони відповідають фізичним здібностям організму, а їх виконання приносять задоволення.