**Физическая культура и ее влияние на организм человека.**

Крамер Александр

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная "доза" двигательной активности. Физическая культура имеет два вида влияния на организм человека - общий и специальный. Общий эффект физической культуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям.

Специальный эффект физической культуры связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой системы, физическая культура также является мощным профилактическим средством против сердечно-сосудистых заболеваний.

Адекватная физическая нагрузка (физическая культура) способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглециридов в крови, уменьшение липопротеидов низкой плотности и увеличение липопротеидов высокой плотности, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физической культурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развития дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артоза и остеохондроза.