

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ВОЗРАСТНУЮ ФИЗИОЛОГИЮ: АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМ

Научный руководитель – Алиева Рано Амануллаевна

ФИО студента – Анварова Муслима Наврузбековна

Андижанский Государственный институт иностранных языков

Аннотация

Физическая активность оказывает значительное влияние на возрастную физиологию человека, особенно в подростковом возрасте, когда организм активно развивается. В статье рассматриваются адаптационные механизмы сердечно-сосудистой и мышечной систем в ответ на регулярные физические нагрузки, а также значение двигательной активности для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Введение

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья человека на всех этапах жизни, особенно в подростковом возрасте. Этот период характеризуется интенсивными изменениями в работе различных систем организма. Сердечно-сосудистая и мышечная системы наиболее чувствительны к влиянию физических нагрузок, что требует глубокого понимания механизмов их адаптации.

Адаптация сердечно-сосудистой системы

Регулярные физические нагрузки способствуют увеличению объема сердца, улучшению его насосной функции, снижению частоты сердечных сокращений в покое и повышению выносливости. У подростков наблюдается улучшение кровоснабжения органов, снижение артериального давления и усиление тонуса сосудистой стенки при систематических занятиях спортом.

Адаптация мышечной системы

Физические упражнения стимулируют рост и развитие скелетных мышц, способствуют увеличению их массы, силы и выносливости. У подростков физическая активность ускоряет процессы обмена веществ, улучшает координацию движений, формирует правильную осанку и предотвращает развитие сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата.

Психофизиологические эффекты

Физическая активность положительно влияет на эмоциональное состояние подростков, способствует снижению уровня стресса, улучшает сон и

когнитивные функции. Регулярные занятия спортом формируют дисциплину, уверенность в себе и устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам.

Выводы

Физическая активность является важнейшим фактором, способствующим гармоничному развитию сердечно-сосудистой и мышечной систем в подростковом возрасте. Адаптационные процессы, происходящие в ответ на физические нагрузки, обеспечивают повышение функциональных резервов организма, улучшение общего самочувствия и профилактику различных заболеваний.

Список использованной литературы

1. Баевский Р.М. Адаптация организма к физическим нагрузкам. — М.: Медицина, 2020.
2. Колесов А.А., Ткаченко В.А. Физиология человека с основами возрастных особенностей. — СПб.: СпецЛит, 2019.
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Physical Activity Fact Sheet. <https://www.who.int>
4. Дьяченко И.А. Педиатрия и возрастная физиология. — М.: Академия, 2021.