

Кириллов С.С.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Связь спорта с иммунитетом

Иммунитет человека представляет собой биологическую структуру организма, которая контролирует и поддерживает здоровье человека, защищая от вирусов. Для повышения иммунитета, одним из способов является ежедневная физическая активность. Она может подразумевать под собой утреннюю зарядку, различные упражнения, легкий бег и т.д.

Эксперты говорят, что спорт снижает вероятность простуды. По исследованиям, взрослый человек болеет простудными заболеваниями примерно два раза в год. Различные вирусы воздействуют на человеческий организм регулярно, но люди с лучшим иммунитетом оказываются более стойкими.

Признаки ослабленного иммунитета:

- Медленное заживление ран;
- Частая простуда;
- Проблемы с пищеварением;
- Хроническое состояние повышенного нервного напряжения;
- Хроническая усталость;
- Частые головные боли без явных причин;
- Ломкие волосы и ногти, тусклая кожа;
- Проблемы с гормонами.

Исследователи выявили, что 5 тренировок в неделю снижают возможность заболевания на 43 - 46 %. Это связано с тем, что физическая активность побуждает организм вырабатывать клетки для борьбы с вирусами.

Занятие спортом заставляет иммунную систему «разогнаться». Во время физической активности циркуляция крови повышается. Следовательно, иммунные клетки быстрее оказываются во всех тканях и быстрее обращают внимание на возбудителей заболеваний. Так же, во время тренировки учащается дыхание, что способствует выводу из дыхательных путей микробов и бактерий.

Помимо этого, эксперты подразумевают то, что в борьбе с инфекционными агентами помогает повышение температуры тела, которое совершается в течение занятий физической активностью. Следовательно, физическая активность напрямую связана с иммунитетом, она выводит из организма вирусы.

Но было замечено, что спустя несколько часов после тренировки, работоспособность иммунной системы уменьшается до обычных показателей. Так что для поддержания хорошего иммунитета следует заниматься спортом систематично.

Учёные подмечают, что чрезмерныетренировки уменьшают функции иммунной системы, а также увеличивают угрозу заразиться в 3 - 6 раз. Исследования свидетельствуют то, что в момент излишних нагрузок организм формирует гормоны стресса, которые не только уничтожают труд иммунной системы, но также повышают артериальное давление и уровень холестерина. Перетренированность вызывает длительное снижение иммунитета от пяти дней до трёх недель.

Симптомы перетренированности:

1. Потеря веса;
2. Постоянные боли в мышцах, суставах и связках;
3. Затяжная усталость;
4. Увеличение частоты сердечных сокращений в пребывании спокойствия.

Если появились первые симптомы перетренированности стоит снизить насыщенность тренировок.

Так же, иммунной системе нужно время на восстановление. Ей надо от 4-х до 72-х часов, чтобы отдохнуть вместе с мышцами. В особенности, это важно в зимний промежуток времени, который опасен эпидемиями гриппа, а также ОРВИ.

Исследования доказывают:

1. Если тренироваться больше одного раза в неделю, то болезнь длится на 43 % меньше
2. Если гулять пешком минимум полчаса в день, то риск заразиться инфекционными заболеваниями снижается в 2 раза.
3. Низкий уровень заболеваний выявили у 60-90 % профессиональных спортсменов, но берём в счёт, что они избегают перетренированности.
4. Тренировки снижают выработку гормонов стресса.
5. Тренировки провоцируют временное повышение температуры тела и выведение потенциально опасных бактерий из легких.

Заключение.

Таким образом, физические нагрузки повышают иммунитет человека, но излишние физические нагрузки могут ухудшить его, а также и работоспособность всего организма. Так что подбирайте лично для себя оптимальные тренировки и повышайте свой иммунитет.