

*Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра,
на выходные или на следующий год.
Начните заниматься прямо сейчас!
Примите это ответственное решение
и заслужите уважение и похвалу от самого себя!*

Влияние физической культуры и спорта на здоровье

Современные люди ведут малоподвижный образ жизни. Сидение за компьютером или перед телевизором занимает основное время в распорядке дня современного человека. Естественная потребность человека в движении остается не удовлетворенной. Это отражается на работе всего человеческого организма. Работоспособность организма и сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям снижается. При длительном сидении дыхание становится неглубоким, обмен веществ затрудняется, нетренированное сердце становится слабым. У малоподвижного человека очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у человека развивается плохая осанка, он сутулится. Неправильное положение тела влияет на работу внутренних органов. Снижается работоспособность мозга – рассеивается внимание и ослабляется память.

*Самый простой способ укрепить здоровье – **заняться физической культурой и спортом.***

Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно - сосудистую и костно-мышечную систему.

Во время занятий физкультурой организм потребляет гораздо больше кислорода, чем в спокойном состоянии. Это благоприятно сказывается на работе всех органов. При регулярных тренировках возрастает объем легких, улучшается газообмен, что приводит в тонус сердечно - сосудистую систему, способствует снижению артериального давления, препятствует возникновению инсультов и инфарктов. Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему, в результате чего ускоряются не только обменные, но и психические процессы. Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал. У взрослых возрастает выносливость, повышается работоспособность. Физкультура является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Упражнения стимулируют выработку инсулина, что помогает организму поддерживать в норме уровень сахара. Людям, страдающим диабетом, физкультура помогает контролировать болезнь. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма, что помогает ему противостоять респираторным заболеваниям. Занятия физкультурой способствуют развитию воли. Они учат преодолевать различные трудности и добиваться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для подростков, а также пассивных по натуре людей. Физические упражнения укрепляют костно-мышечную систему. Они благотворно влияют на двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Умеренные тренировки усиливают приток лимфы к позвоночнику, а это является отличной профилактикой остеохондроза. Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Если общеукрепляющие занятия противопоказаны, на помощь придет лечебная физкультура.

Консультация подготовила:

Инструктор по физической культуре Чернышова Е.В.

