

Спорт и здоровый образ жизни

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, безвозвратно прошло то время, когда крутым считалась сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.



Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное **влияние спорта на здоровье** и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. И если первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры может каждый. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменом, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем. Если вы готовы пообещать себе вести активный здоровый образ жизни, мы готовы помочь и рассказать, как заниматься спортом для наибольшего эффекта. Для начала разберемся, почему профилактика здорового образа жизни так необходима?



Влияние спорта на здоровье

На эту тему можно написать целую научную работу, рассмотрев вопрос с медицинской точки зрения. Однако такой текст вряд ли будет доступен и понятен обычным читателям, поэтому мы лишь перечислим те факты, которые известны каждому практически с детства.

1. При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
 2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
 3. Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
 4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
 5. **Спорт и здоровый образ жизни** помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
 6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недугов и всегда улыбаются.
- Теперь, когда вы узнали о том, как велико влияние спорта на здоровье человека, вам наверняка захочется прямо сейчас приступить к тренировкам. Не торопитесь, сначала прочтите некоторые рекомендации.

A man in a white tank top and black shorts is running on a sandy beach. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The sky is a mix of blue and orange.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Заниматься спортом следует, соблюдая разумный подход и умеренность: перегрузки во время тренировок недопустимы. Существует также опасность травматических повреждений, так что не забывайте о мерах безопасности.

Воздействие физкультуры и спорта на организм.

Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами - сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

*Влияние
движения на
системы и
органы*



Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажёрном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

•**Укрепляется и развивается нервная система.** Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.



•**Улучшается работа органов дыхания.** При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.



Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

•Повышаются иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

И так, выбираем спортивные занятия по душе.



Коньки: можно просто кататься на коньках, а можно освоить элементы фигурного катания, но здесь надо подходить с осторожностью. Укрепляются мышцы ног и улучшается форма ягодиц, улучшает равновесие. За один час занятий сжигается до 500 ккал.



Теннис: красиво, элегантно, сексуально. Укрепляются мышцы ног, работают почти все мышцы тела. Сжигается в час 700 ккал. Недостатки – дорогостоящий вид спорта, на начальном этапе тренировок нужен тренер.

Плавание-также сезонный вид спорта, хотя, конечно, наличие в области досягаемости бассейна решает эту проблему. Во время плавания работают все мышцы, и не чувствуется сильной усталости. Плавание хорошо также тем, что в воде приобретает легкость даже самый неуклюжий человек.

Бег трусцой очень полезен, доступен, он положительно влияет на фигуру, сжигает жир, подтягивает бедра и ягодицы, улучшает кровоснабжение. Во время бега можно отвлечься от насущных проблем и снять нервное напряжение. Надо бежать равномерно, не менее 4 км – именно так можно достичь задуманного результата.



Существует еще множество видов спорта, а также танцы. Выберите любимое занятие. Возраст занятиям не помеха. Даже если в 60 лет Вы решите заняться художественной гимнастикой, это принесет пользу. А еще есть специально подобранный комплекс упражнений, который сделает Вашу фигуру идеальной за 7 минут ежедневных занятий.

Для занятий спортом нужна специальная спортивная одежда. Практически любая одежда может быть как элитного класса, так и бюджетные варианты. Если Вы настроены серьезно, то ее надо приобрести.

И помните, что возраст занятиям не помеха – для каждого возраста можно найти подходящие физические упражнения, которые помогут сохранить бодрость и активность на долгие годы.



**Спасибо
за
внимание.**

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ.
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**