

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА И ЕЕ ФОРМЫ.
ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
ОРГАНИЗМ

Дудников Александр
23к10

Влияние физических упражнений на здоровье

- Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни; укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни. В современном мире человеку нужнее умственный труд, нежели физический, но если оградить себя хотя бы от одного из них, человек уже не сможет полноценно существовать. Несбалансированность физического и умственного труда может привести к снижению иммунитета, ухудшению обмена веществ, ослаблению скелетно-мышечного аппарата. Чтобы предотвратить появление болезней, всегда быть в тонусе, необходимо заниматься физкультурой.



Влияние физической культуры на организм

- Работа органов дыхания Во время тяжелых тренировок организму нужно больше кислорода и объем воздуха, поступающего в органы дыхания, увеличивается более чем в 10 раз. Тем самым, легкие становятся более ёмкими.



ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

- Кости становятся более крепкими и устойчивыми к нагрузкам. Появляется объем мускулов и сила. Во время любого из подвижных видов спорта улучшается снабжение мышц кислородом, активируются не используемые в обычном состоянии организма капилляры, появляются новые кровеносные сосуды. Частые занятия спортом предотвращают появление различных заболеваний органов опоры и движения, среди них остеохондроз, атеросклероз и другие.

ПРОЧНОСТЬ И РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Благодаря разнообразию упражнений и скорости их выполнения, улучшается координация движений. Регулярные тренировки вырабатывают новые рефлексy организма. Увеличивается скорость процессов нервной системы, мозг начинает быстрее реагировать на внешние раздражители и принимать правильные решения.

- Иммуитет и улучшение состава крови Эритроцитов и лимфоцитов становится больше, а их задача устранять вредные факторы, поступающие в организм. Люди, ведущие активный образ жизни меньше подвержены атакам вирусов.

Отношение к жизни

- Люди, ведущие активный образ жизни, меньше подвержены психическим дисбалансам, депрессиям. Их тело всегда в тонусе и они более жизнерадостны.

- Упражнения для мышечных групп — аэробика С большой пользой развиваются в комплексе группы мышц при занятиях аэробикой. Физическая культура и здоровье при этом совмещаются, как понятия, в единое целое. Такие тренировки сопровождаются усилением метаболизма. Ткани и органы активно снабжаются кислородом. К аэробным тренировкам можно отнести следующие виды активности. Ритмическая гимнастика. Аэробные танцы. Легкоатлетические занятия. Ходьба. Плавание, как средство укрепления здоровья. Велосипед. Лыжи.

- Итак, занятия физкультурой положительно воздействуют на все органы человека. Физические упражнения – прекрасное средство отдыха, после их выполнения наступает ощущение бодрости, легкости. Физическая культура подчас является единственным средством для оздоровления организма и избавления от хронических недугов. Почаще занимайтесь физкультурой, и ваш организм будет здоров! А если по каким-то противопоказаниям вы не можете заниматься спортом, можно просто делать каждый день зарядку.