Спорт. Здоровье. Физкультура

Важность физической активности в современном обществе:

Технологический прогресс затронул все сферы деятельности. Появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало значительное влияние на образ жизни. Работать и выполнять повседневные дела стало намного проще. Это не могло не сказаться на физической активности человека, которая резко снизилась. Такая ситуация негативно сказывается на функциональных способностях, ослабляет опорно-двигательный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько по-другому, но, к сожалению, изменения происходят в худшую сторону, а не в лучшую. А поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат приводит к сбоям в работе мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной систем. Все это негативно сказывается на организме и здоровье, а также вызывает развитие многих заболеваний. Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, увеличить энергозатраты. Кроме того, в реалиях современности именно спорт и физкультура становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими каждому человеку восполнять естественную потребность в определенном количестве физических нагрузок и движении.

Как спорт влияет на молодой организм:

По статистике, семьдесят процентов от общего числа детей и подростков, которые часто подвержены различным заболеваниям, пропускают или вообще не посещают физкультуру, не занимаются никакими видами спорта. Время, проведенное за просмотром телевизора или компьютера, умственное напряжение во время уроков или выполнения домашних заданий, не могут компенсировать отсутствие физического расслабления. Малоподвижный образ жизни "старит" растущий организм и делает его уязвимым. И если раньше патологии костной ткани, сосудистые и сердечные заболевания диагностировались у представителей старшего поколения, то сегодня эти недуги поражают как детей, так и подростков. Чтобы избежать подобных негативных последствий, укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой.

Что полезно для занятий физкультурой и спортом:

Физическое воспитание - важнейшее условие здорового образа жизни. Это систематические физические упражнения и занятия спортом, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, поддержания работоспособности и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Почему физическое воспитание полезно для вашего здоровья:

Улучшаются зрение и слух, преобладает позитивное эмоциональное состояние, увеличивается объем легких, значительно повышаются умственные способности и лучше запоминается полученная информация. Практически исчезают головные боли, улучшается сон, повышается умственная и физическая работоспособность.

Зачем нужны физические нагрузки и спорт:

Положительное влияние физической активности на здоровье отрицать невозможно. Ежедневная ходьба или систематический бег позволяют вам:

Повысить физическую выносливость;

Снять напряжение и усталость после трудной смены;

Укрепить сердечно-сосудистую систему;

Задействовать все группы мышц;

Улучшают концентрацию внимания и выносливость;

Нормализуют обменные процессы;

Снижают вес.

Физическая активность делает человека менее восприимчивым к сезонным простудным заболеваниям. Движение позволяет исключить риски развития серьезных патологий всех систем организма. Не каждый может позволить себе посещать тренажерный зал или кабинет лечебной физкультуры в больницах, но каждый может самостоятельно выполнять легкие комплексы дома или на рабочем месте.