

Как помогает спорт в ЖИЗНИ





Всегда всем было известно, что занятия спортом в значительной степени могут сохранить здоровье, нередко поправить его, и, как следствие, продлить жизнь.



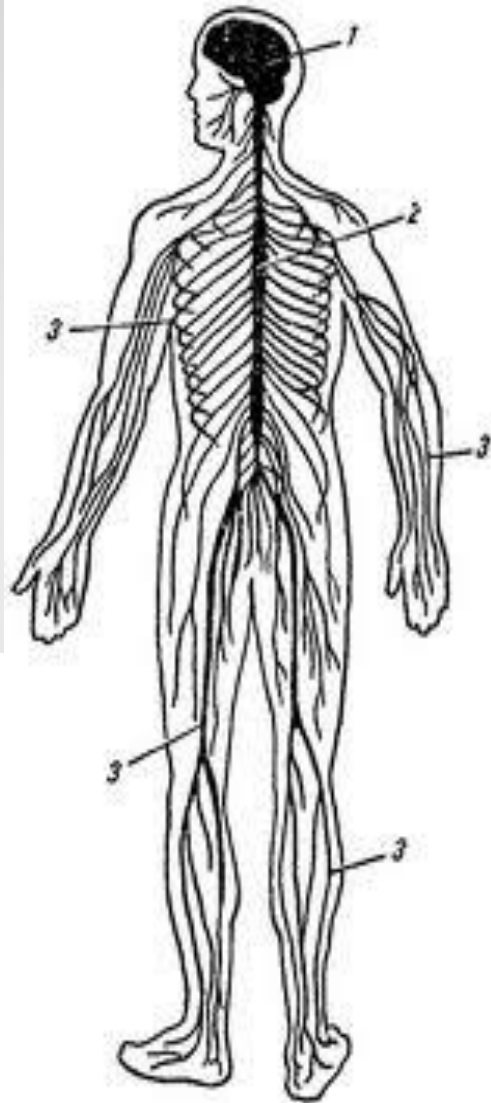
Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.

**Основными
качествами,
характеризующими
физическое развитие
человека, являются
сила, быстрота,
ловкость, гибкость и
выносливость.**



Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив





Систематические занятия оказывают влияние на состояние нервной системы : повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация, исчезают головные боли, улучшается сон. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих

Физкультура отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца).





**Происходит
тренировка опорно-
двигательного
аппарата —
укрепляются кости и
суставы, повышается
гибкость
позвоночника. Это
позволяет увереннее и
пластичнее двигаться,
хорошо держать
баланс тела**



В процессе тренировки объем легких увеличивается-улучшается газообмен, а значит ткани получают больше кислорода.

Физкультура , тренируя системы терморегуляции и дыхания, значительно повышает иммунитет человека, служит эффективным средством профилактики респираторных заболеваний



Если регулярно заниматься и давать мышцам физическую нагрузку, то мышцы становятся более сильными, выносливыми и красивыми





Те люди которые занимаются регулярно физкультурой, обладают стройной и самое главное подтянутой фигурой, выглядят здоровыми и сильными

**Приобретая здоровый
и спортивный вид, вы
повышаете свою
самооценку. И
действительно, на
фоне толстячков и
людей астенической
телосложения вы
всегда будете в
выигрыше!**



Кроме того, спорт способствует прокачке воли. Каждый раз, когда вы говорите себе "Ой, так неохота идти на тренировку", но идете - вы прокачиваете силу воли и преодолеваете себя.



Занятия спортом способствуют развитию таких психологических качеств как: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность и развивают социальные навыки общения.



Кроме того
физкультура – это
способ развлечения —
движение приносит
удовольствие.

Купание в реке,
прогулка по парку,

ка
тиках и
тд



О спорт, ты жизнь!

- На стене легендарного древнегреческого Форума была высечена надпись: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». В пользу бега и ходьбы убеждать надо только ленивых