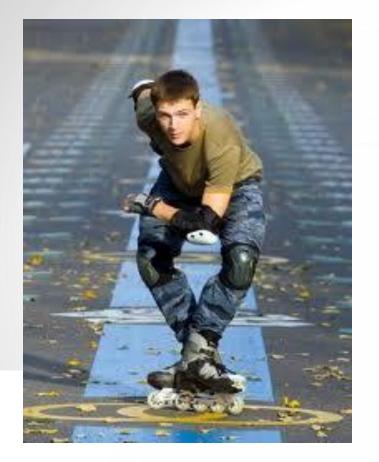
Как помогает спорт в жизни





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



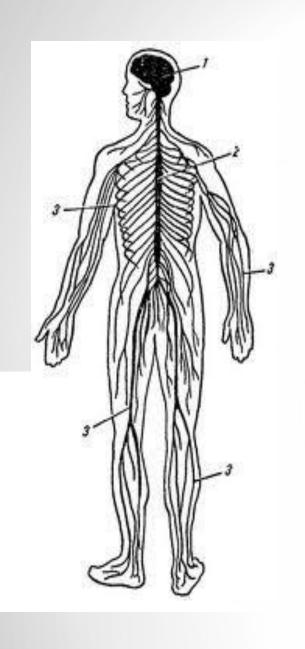
Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой.

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 (н

мышца).





Происходит тренировка опорнодвигательного аппарата укрепляются кости и суставы, повышается гибкость позвоночника. Это позволяет увереннее и пластичнее двигаться, хорошо держать

бапанс топа



В процессе тренировки объем легких увеличиваетсяулучшается газообмен, а значит ткани получают больше кислорода. Физкультура, тренируя системы терморегуляции и дыхания, значительно повышает иммунитет человека, служит эффективным средством профилактики



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 астеническо 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 прокач силу вс

преодо



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





Кроме того физкультура – это способ развлечения движение приносит удовольствие. Купание в реке, прогулка по парку,





иках и



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 пользе бега и ходьбы убеждать надо только ленивых