

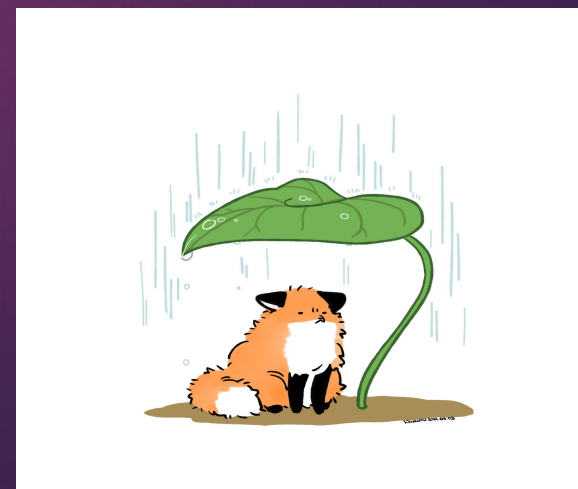
Особенности оздоровительного действия физических упражнений



Влияние физических упражнений на здоровье человека

Физические упражнения – неотъемлемая часть здорового образа жизни, они необходимо абсолютно всем возрастным категориям. Важно, что можно подобрать комплекс физических упражнений в соответствии с личными предпочтениями и уровнем здоровья и притязаний.

Здоровьесберегающий аспект очень значим сегодня и в обучении, и в жизни», так как физические упражнения – это положительно закрепленные привычки, это и режим питания, и образ жизни, и фактор снятия психоэмоционального напряжения. «Тренировки активизируют физиологические процессы и способствуют восстановлению нарушенных функций у человека»



Влияние физических нагрузок на работу мозга 😊

Мозг и пассивное потребление

Пассивное потребление контента ухудшает память, концентрацию, способность переключаться между задачами, планировать и рассуждать логически. Поэтому, если уж вы сидите в социальных сетях, старайтесь быть буквально более активными: создавайте посты, оставляйте комментарии и общайтесь. Это отличная тренировка для мозга. Сериалы смотрите во время уборки, а на прогулках слушайте подкасты и аудиокниги.

Мозг и сидячий стресс

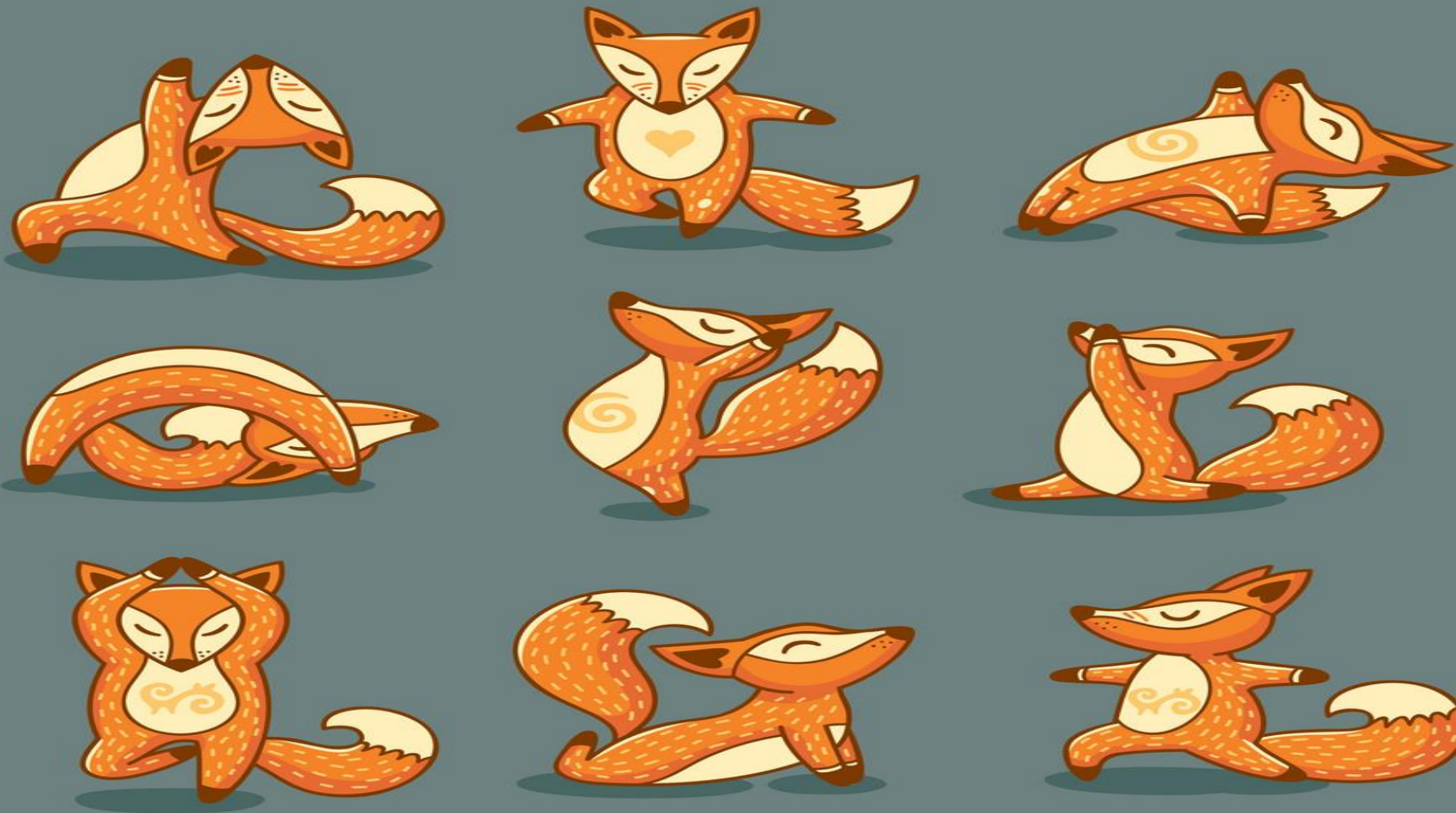
Старайтесь как можно чаще двигаться в рабочее время: не пропускайте ланч (высококалорийные перекусы — верный путь к ожирению), общайтесь с коллегами лично, а не по телефону, хотя бы раз в день устраивайте себе 10-минутную прогулку на улице или даже внутри офиса, разминайте спину и ноги. Постарайтесь не засиживаться допоздна и включите в свое расписание регулярные тренировки. Потому что нет лучше профилактики пассивного поведения, чем умеренный спорт.

Мозг и разумный спорт

Регулярные тренировки невероятно полезны для всего организма и мозга в том числе. Они помогают нормализовать сон (во время которого образуются новые нейронные связи), притупляют реакцию на стресс, улучшают память и когнитивные способности.



Перерыв на тренировочку(не забываем отдыхать)



Физическая активность - одно из важных условий жизни и развития человека. Ее

следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста, развития и формирования организма.

Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. Физическая активность с учетом социально - бытовых условий, экологии и других факторов изменяет реактивность, приспособляемость организма.

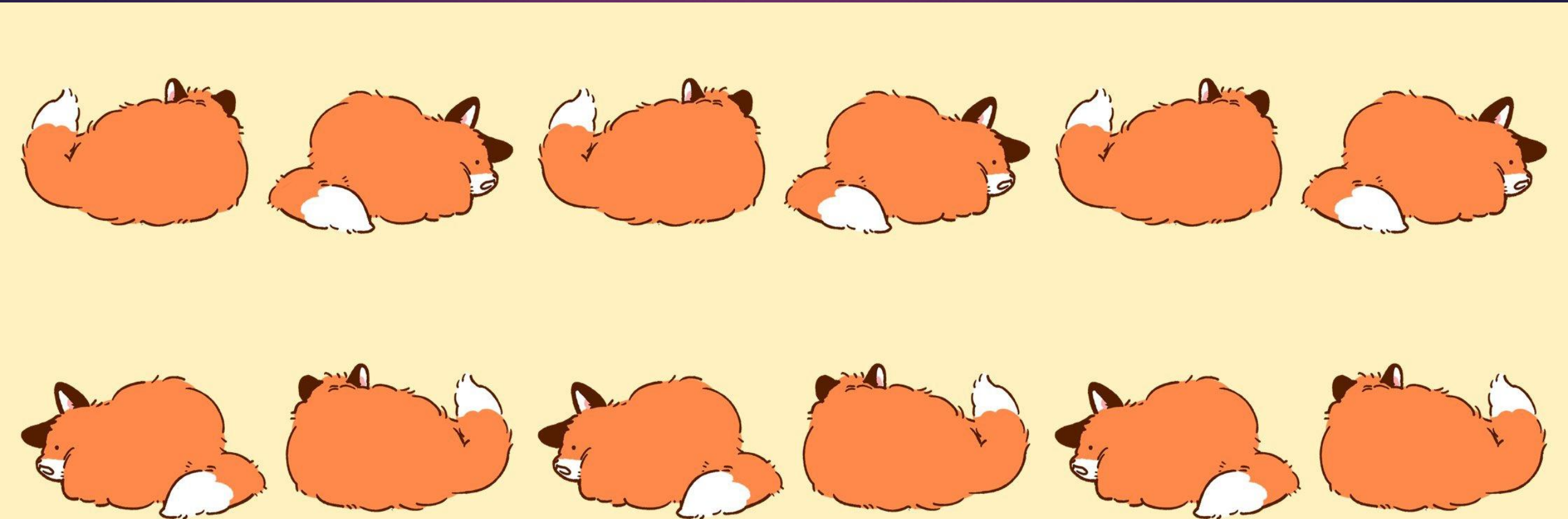


Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Гармонично развитые мышцы имеют основное значение при формировании правильной осанки. Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик позволяющих обеспечить формирование здоровья. К ним можно отнести ритмическую (аэробную) гимнастику, шейпинг, степ-аэробiku, слайд-аэробiku, велоаэробiku, аквааэробiku, атлетическую гимнастику, йогу, пилатес и др.



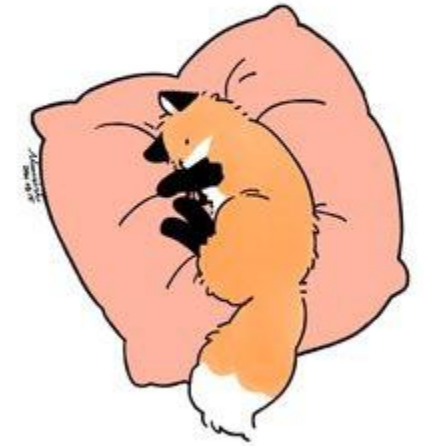
Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритму и темпу музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.



Аэробная нагрузка синтезирует АТФ из углеводов и жиров, анаэробная только из углеводов. Как аэробная нагрузка ускоряют метаболизм. **Аэробная нагрузка** – это выполнение упражнений низкой интенсивности, в ходе которых синтез энергии происходит под воздействием кислорода. Такая нагрузка запускает соответствующий процесс в организме. Слово «аэробный» произошло от греческого $\alpha\eta\rho$ (аэр) – воздух. Название говорит само за себя.



Регулярные физические нагрузки — это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте. Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами. Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами — ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее.



В тренированном организме - выше скорость обменных процессов и активность ферментных систем. Интенсивнее происходят восстановительные процессы. Например, в обычных условиях белковые структуры печени обновляются полностью за 14 дней; физические упражнения ускорят этот процесс. Молодые белковые структуры обладают большими функциональными и пластическими возможностями. В этом, видимо, и кроется секрет повышенной работоспособности, оздоровления и омоложения физически здорового человека. Большое влияние физические упражнения оказывают на жировой обмен. Установлено, что у тех, кто занят физическим трудом или регулярно занимается физкультурой, уровень жиров в крови снижен. При физических нагрузках жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке «мертвым грузом», а расходуется организмом.



Таким образом, благодаря физическим упражнениям улучшаются развитие и деятельность всех органов и систем человека, повышается его работоспособность, укрепляется здоровье, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки.



ну пять разрешаю
поставить

