

Физкультура омолаживает

Обязательной формой омоложения организма человека, сохранения его в отличной форме, замедления процессов старения, считаются занятия физической культурой. Тренированный человек значительно лучше переносит различные перегрузки, охлаждение, колебания атмосферного давления, инфекции, вирусы. Заметная устойчивость к вирусным инфекциям говорит о повышенном иммунитете, что крайне важно при современной жизни. Регулярные занятия физкультурой способствуют выработке макрофагов (белых кровяных клеток), так называемых «пожирателей» возбудителей всевозможных болезней.

Польза физкультуры, особенно выбор индивидуально подходящих именно вам занятий, поможет развитию выносливости, увеличению объема легких, укреплению сердечной мышцы, повышению содержания липопротеинов высокой плотности. Содержание количества холестерина при этом снижается, что значительно предотвращает риск заболевания атеросклерозом.

При регулярных занятиях физкультурой эффективно укрепляется костная система человека. Люди, занятия физической культурой для которых стало неотъемлемой частью жизни, способны с легкостью справиться с физическими, эмоциональными, стрессовыми ситуациями. Сильно повышается работоспособность, человек довольно быстро избавляется от лишнего веса.

Совершенно необязательно, чтобы получить максимальную пользу физкультуры, тратить время и большие средства для посещения тренажерных залов. Простая ходьба, включенная в режим дня, при регулярных занятиях, способна избавить человека от множества проблем, связанных со здоровьем. Систематические занятия оздоровительным бегом, особенно при стрессовых ситуациях, дадут исключительно положительные результаты. При этом важно отметить высокое эмоциональное состояние, улучшение зрения, слуха при занятиях ходьбой или бегом. Замечено значительное улучшение общего состояния, исчезают головные боли, сон становится более крепким, спокойным. Из циклических упражнений прекрасным оздоровительным видом считается езда на велосипеде, которая благотворно сказывается на состоянии мышц рук, ног, развивает силу, выносливость, ловкость.

Польза физкультуры, в особенности занятия плаванием, не подвергается сомнениям. Заниматься плаванием можно абсолютно в любом возрасте, при любой физической подготовке. Плавание благотворно воздействует на сердечно-сосудистую систему человека, увеличивает ее мощность, экономичность, жизнедеятельность. Регулярные занятия плаванием повышают интенсивность кровотока, улучшают газообмен организма человека, занятия этим видом физкультуры являются прекрасной профилактикой вирусных, респираторных заболеваний.

В последнее время огромное распространение получили различные виды гимнастики. Существуют атлетическая гимнастика, пилатес, каланетика,

стрейчинг, фитнес-йога. Заниматься подобными разновидностями физкультуры можно в спортивных клубах и в домашних условиях, используя для просмотра специальные кассеты.

Польза физкультуры при современной жизни становится осознанной необходимостью большого количества людей. При регулярных занятиях физкультурой процесс омоложения начинается в крови, появляются новые кровяные тельца или ретикулоциты. Количество ретикулоцитов показывает степень натренированности человека. Постоянные занятия физкультурой приводят к довольно быстрому непрерывному обновлению клеточных белков, этот непрерывный процесс обеспечивает человеческому организму значительное улучшение работы печени, что способствует оздоровлению, омоложению организма человека. Молодые белки обладают повышенной работоспособностью, пластичностью, функциональными возможностями. Натренированный организм человека имеет более активные ферменты, происходит исключительно быстрый процесс обмена веществ, следствием чего ускоряются восстановительные реакции в организме.

Польза физкультуры состоит, несомненно, в регулярности занятий. Приблизительно год постоянных тренировок принесет обязательное улучшение физического состояния организма. Занятия физкультурой, по мнению врачей, являются значительным уменьшением показателя уровня свертываемости крови. Этот неопровержимый факт доказывает необходимость занятий физической культурой для людей, входящих в группу риска больных с сосудистыми заболеваниями, а также, перенесших инфаркты миокарда, инсульта.

Выбирайте по своему вкусу, физическим возможностям, возрастной группе занятия физкультурой. Занимайтесь регулярно, постоянно следите за самочувствием, меняйте нагрузки для получения всей пользы вашему организму. Знайте, что время, проведенное в бассейне, на беговой дорожке, в спортивном зале не потрачено вами впустую. Берегите свое здоровье!

Решетняк М.В.,
зам. директора школы по УВР,
участник Спартакиады коллективов
образовательных учреждений города и района