

Физкультура и здоровье

Ахтырский Елисей Алексеевич,
инструктор по физической культуре

Физкультура и здоровье связаны, так как занятия физкультурой способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей.

Здоровье — это состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. А физкультура помогает сохранять постоянство внутренней среды, поддерживать постоянную температуру тела, химический состав крови и другие параметры. Регулярные занятия физкультурой **повышают эффективность производственной деятельности**. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и лёгкие, развивают



Физическая культура играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья.

Это сфера социальной деятельности, направленная на развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Занятия физкультурой оказывают следующее положительное влияние на здоровье: улучшают обмен веществ и кровообращение; укрепляют сердце, сосуды и лёгкие; развивают мышцы; положительно влияют на психоэмоциональную сферу; делают человека стройнее и красивее.

Занятия физкультурой улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и лёгкие, развивают мышцы, положительно влияют на психоэмоциональную сферу. **Как и сколько нужно заниматься физической активностью?** Всемирная организация здравоохранения рекомендует: для получения общей пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю или интенсивной — не менее 75 минут в неделю. Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.



Эксперты рекомендуют взрослым ежедневно (или почти каждый день) уделять не менее 30 минут физической активности умеренной интенсивности.

Важно правильно подбирать и планировать физические нагрузки, учитывая индивидуальные особенности человека.

Для защиты от травматизма на занятиях физической культурой рекомендуется:

- Перед каждым занятием выполнять общую разминку. Она позволяет разогреть мышцы и привести их в рабочее состояние.
- Соблюдать порядок и меры безопасности. Это может повредить не только себе, но и окружающим людям.
- Использовать только исправные тренажёры, тренировочные приспособления и снаряды. Неисправные тренажёры могут привести к травме.
- Не отвлекаться при выполнении силовых упражнений.
- Применять правильную технику выполнения силовых упражнений.
- При работе с предельными и большими весами не забывать о страховке. Желательно, чтобы страховку выполнял тренер.
- Силовые нагрузки увеличивать постепенно.