

людина має. Однак, оцінка здорового способу життя серед населення Землі не на високому рівні. Люди почали зовсім мало рухатися. Уже навіть не замислюємося над питанням «Чи потрібні нам заняття фізична культура?». Завдяки цьому індивід часто виглядає змореним, хоча і не виконує тяжку роботу. У нього з'являються проблеми з тиском, апетитом, м'язи не працюю на повну потужність.

Гіподинамія (наслідок звільнення людини від фізичної праці) стала важливою проблемою нашої цивілізації, і єдиним способом боротьби з гіподинамією є заняття фізична культура. Тепер це не тільки важливо, але й модно.

Досить часто побуває думка, що займатися вправами дано не кожному. Однак це велика помилка. Будь-хто, незалежно від статі та фізичного стану, здатний контролювати своє здоров'я.

Однією з головних причин, занять фізкультурою, є зміцнення здоров'я. Разом з фізичною активністю ми отримуємо здорове серце, контролюємо тиск і уникаємо утворенню тромбів.

Під час тренування кров насичується киснем і поширюється у його кожну клітинку тіла, що добре діє на шкірний покрив. Водночас відбувається і тренування капілярів – найдрібніших судин в організмі.

Слід пам'ятати, щоб мати гарну поставу, фігуру та м'язи займатися фізичною культурою. Це і є ще однією з причин регулярно відвідувати спортивний зал, як одного з видів занять фізичною культурою.

Як відомо, заняття фізичною культурою допомагають організму контролювати харчування. Після занять вправами, ми відчуваємо голод. Отже, їжа, з'їдена після тренування, дійсно заповнить нестачу поживних речовин і піде на користь.

Фізичне навантаження завжди тримає організм в тонусі. Якщо вранці пробігти пару кілометрів, то кисневого заряду вистачить на цілий день і втомить вас посередині робочого дня.

Крім цього, заняття фізичною культурою покращують сон. Особливо це важливо для людей, які страждають на безсоння та інші розлади сну. Після фізичних вправ організм позбавляється від негативу, накопиченого протягом дня, і здатний повноцінно відпочити.

Також, фізичні вправи здатні загартувати дух людини та саму її, зробити цілеспрямованим і відповідальним. Йдучи до певної мети, важливо правильно організувати себе і свій час, оцінювати свої сильні сторони та можливості, розставляти пріоритети, а також допомагає підвищити самооцінку. Навіть якщо немає помітних результатів (наприклад схуднення чи нарощування м'язів), то усвідомлення того, що ти знаходишся на правильному шляху до цього, дає неабияку мотивацію.

Фізична активність, правильно підібрана тренером, допомагає реабілітуватися після тривалих і більш серйозних захворювань, що особливо важливо при захворюваннях, пов'язаних з періодами нерухомості.

Отже, при правильному тренуванні та здоровому способі життя люди можуть підтримувати свій стан здоров'я та високу функціональну спроможність організму.

Слід зазначити, що лише помірне фізичне навантаження (у порівнянні з фізичними навичками людини) має позитивний вплив на здоров'я. Надмірна фізична активність небезпечна для організму і призводить до різних захворювань.