

10 мая

Физкультпривет - полезно или нет?

Здоровому среднестатистическому человеку какой прок от зарядки? Хорошо устать можно и после генеральной уборки, пробежка за общественным транспортом короче, чем в парке, зато интенсивнее, а отказ от фаст-фуда гарантирует стройность в течение всей жизни. Или все не так просто?

Бытовые хлопоты не отменяют потребность в действиях, направленных на укрепление здоровья, у этих двух занятий совершенно разные цели. Чтобы хватало сил на труд хоть в офисе, хоть на лесоповале, необходимо заботиться о собственном теле, в том числе и заниматься физкультурой.



Фото: [pixabay.com](#)

История

На заре своего существования человечество не задумывалось о пользе движения. Наши далекие предки с удовольствием состязались в силе, скорости и выносливости, но считали этот вариант времяпрепровождения религиозным ритуалом или подготовкой к охоте и войнам с соседями.

Античные медики в своих трактатах упоминали о благотворном влиянии на организм умеренных физических нагрузок. В Средневековье залогом здоровья считались пешие прогулки, однако популярнее было утилитарное отношение к зарядке: мужчины обучались военному искусству, женщины при помощи танцев сохраняли стройную фигуру.

Слово «спорт» имеет английское происхождение и означает забаву, развлечение

Слово «спорт» имеет английское происхождение и означает забаву, развлечение. С XVII века у британской аристократии, а затем и знатных жителей континента вошли в моду активные игры на свежем воздухе. Первые попытки научно обосновать пользу такого времяпрепровождения относятся ко второй половине XIX века. Тогда в США впервые был поднят вопрос о необходимости разминки и для простого люда, который много времени проводит на рабочем месте.

Польза физкультуры

Физическая активность для человека естественна. С первого дня жизни младенец двигается, осваивая возможности своего тела и обучаясь чему-то новенькому. Любые ограничения приводят к отставанию в развитии, причем как физическом, так и умственном. Для взрослых ежедневная гимнастика является профилактикой заболеваний:

- сердца и сосудов;
- нервной системы;
- опорно-двигательного аппарата.

На психику она тоже оказывает благотворное влияние. Во время занятий спортом вырабатывается эндорфин – гормон счастья. А еще зарядка не только заставляет мускулатуру потрудиться, но и позволяют ей отдохнуть. Сидячая работа не является полным расслаблением тела. Сохраняя в течение продолжительного времени определенную позу, отдельные группы мышц терпят истинные перегрузки.

Во время сидячей работы отдельные группы мышц терпят истинные перегрузки

Хорошая физическая форма снижает риск травм. Атлеты легче переносят респираторные заболевания, их не мучает бессонница. А вот на пищеварительную систему прямого влияния спорт не оказывает. Зато именно он помогает сжигать больше калорий.



Фото: pixabay.com

С чего начать

Можно воспользоваться мудростью древних и ввести в свой распорядок дня променад в ближайшем парке. Дополнит программу оздоровления суставная гимнастика и активные игры. Час для занятий каждый выбирает самостоятельно, главное, чтобы между ним и приемами пищи и сном было не менее двух часов времени. Усложнять физкультурную программу можно только проконсультировавшись с врачом и под наблюдением тренера.

Успех новичку гарантируют:

- удобная, соответствующая погоде экипировка;
- свежий воздух;
- отсутствие отвлекающих факторов, таких, как интересный собеседник или захватывающее видео;
- внимание к осанке и качеству выполнения каждого движения.

При наличии хронических заболеваний, а так же в процессе восстановления после болезни движение не воспрещено. Ускорить выздоровление и держать недуг в узде поможет лечебная физкультура.

Пересмотреть рацион в связи с началом тренировок можно только, если привычное меню скудно. Дополнительные аптечные витаминные препараты и специальное спортивное питание показаны будущим чемпионам, а не физкультурникам.

Физкультура должна быть источником хорошего самочувствия и радости, а не боли во всем теле

Принесут ли пользу регулярные занятия спортом, зависит от понимания человеком цели этой деятельности. Боль во всем теле и мокрая футболка – совсем не то, к чему нужно стремиться.

Физкультура должна быть источником хорошего самочувствия и радости. Учитесь этому у детей, а еще лучше – вместе с детьми создавайте полезные традиции отдыха.



Алексей Тайровский, врач
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>