



Физическая нагрузка

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Хорошая физическая форма состоит из следующих компонентов:

- 1. Выносливость.** Её обеспечивает здоровое сердце. Лучшие для сердца упражнения – те, при которых организм потребляет много кислорода. Ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и аэробика повышают выносливость организма.
- 2. Ловкость.** Человек в хорошей форме должен уметь координировать свои движения и иметь быструю реакцию, например, ловкость очень хорошо развивается у фехтовальщиков.
- 3. Мышечная сила.** Сильные мускулы делают фигуру более привлекательной. При выполнении силовых (анаэробных упражнений) организму не требуется дополнительного кислорода. Плавание и велосипедный спорт включают в себе как анаэробный, так и аэробные упражнения.
- 4. Мышечная выносливость.** Повторяющиеся движения, например, при езде на велосипеде приучают мускулы интенсивно работать не уставая.
- 5. Гибкость.** Сильные здоровые эластичные мышцы помогают сохранить подвижность в любом возрасте, а особенно в пожилом. Гибкость развивает не только гимнастика, но и бадминтон, танцы и лыжи.

