

Роль женщины в современном обществе.

Курбангалиева М., Костикова О.

В современном обществе женщине отводится большая роль. Она занимается политикой, общественной деятельностью, наукой, а главное её занятие – быть матерью, хозяйкой домашнего очага.

Для всего этого она должна быть физически здоровым человеком.

В том, что гимнастика необходима женщинам всех возрастов и профессий, вряд ли можно сомневаться. Укрепление здоровья, сохранение бодрости и работоспособности – вот плоды регулярных, разумно построенных занятий.

Но для сохранения и укрепления здоровья, особенно в современных условиях жизни, требуются постоянные и немалые собственные усилия, и заменить их ничем нельзя.

Простимся с покоем, будем ограничивать себя в еде, соблюдать режим труда и отдыха, двигаться, то есть регулярно заниматься физической культурой, закаляться. Тогда не придется плакать горькими слезами над потерянным здоровьем.

Ведь здоровый человек – это не только тот, у которого ничего не болит. Здоровье – это высокая работоспособность, энергия, оптимизм, уравновешенность реакций, адекватное восприятие.

При этом важно, чтобы физическая активность приносила пользу, а её качество и интенсивность не вредили бы поискам наилучшего в гигиеническом отношении образа жизни.

Чтобы сохранить или вернуть здоровье, укрепить его, чтобы жить полноценной, творческой жизнью и достигнуть активного долголетия, нужно пойти на любые ограничения, надо быть хозяином своих поступков, по крайней мере, пытаться им стать. Возможности же для этого безграничны.

Мы знаем много примеров оздоровления организма – это физическая культура и ритмическая гимнастика.

Занятие физической культурой – это, прежде всего профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца.

Для того чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее двух раз в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью.

Физическая культура – это положительные эмоции, а они являются важным фактором оздоровления.

Ритмическая гимнастика в этом отношении уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции.

В процессе занятий ритмической гимнастикой повышается работоспособность.

Но не только все это помогает женщине выглядеть красивой и привлекательной, но и стремление быть здоровой, стройной с уверенной походкой, с блеском в глазах.

Современная женщина – это деловая женщина, которая идет в ногу со временем, а для этого необходимо соблюдать все факторы здоровья и гигиены.

Успеха вам и крепкого здоровья, дорогие женщины!