

Автор: Лоткова Марина Николаевна  
Должность: инструктор - методист  
Организация: МАУДО «Спортивная школа «Дубна»  
Город: Дубна, Московская область

## Физическая культура и спорт – залог здорового образа жизни

*О спорт!  
Ты – наслаждение!  
Ты верный,  
неизменный спутник  
жизни.  
Нашему духу и телу ты  
щедро даришь радость  
бытия,  
Ты – бессмертен!  
Пьер де Кубертен*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного экономического и социального развития. Каждый из нас хочет быть сильным и здоровым, хочет сохранить как можно дольше свою подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со школьной скамьи осознавать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо быть здоровым самому и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Сохранению здоровья, укреплению общего физического и морального состояния человека содействует физическая культура и спорт. Проблема сохранения здоровья была всегда актуальной, и остается по сей день. В настоящее время в России огромное значение уделяется спорту как важному направлению социальной политики страны. Приобщать современную молодежь к спорту с самого раннего возраста – немаловажная задача и Президент России уделяет большое внимание этому вопросу. Самое главное в формировании здорового образа жизни — мотивация человека на реализацию своих социальных, физических, интеллектуальных способностей и возможностей. Любой спорт направлен не только на сохранение здоровья людей, но и на его улучшение.



Здоровый образ жизни является основой профилактики большинства заболеваний. При рискованном образе жизни нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью.



Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают еще и как важное средство воспитания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном режиме, который строго соблюдается вырабатывается четкий и необходимый ритм работы организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

В физическую культуру входят средства, которые используются для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье (например, занятия физическими упражнениями, зарядка, спорт, фитнес, йога, пилатес и др.), а также правильно их применять. Человек, который ведет здоровый образ жизни, знает, что в паре со спортом его жизнь будет насыщенной, здоровой как физически, так и морально. Здоровый образ жизни показывает возможности для самореализации, возможности созидать ценности как духовные, так и материальные, которые, в конечном счете, обогащают и укрепляют общество и создают могущество нашей страны.

Комплексный взгляд на развитие важности здорового образа жизни должен быть создан с учетом факторов влияния на состояние здоровья детей. Это могут быть такие факторы: неблагоприятные экологические или социальные условия, большое количество вредных привычек, установок, который сформировался в младшем возрасте и другие. Для того, чтобы правильно сформировать мнение о занятиях физической культурой и его влиянии на организм человека, нужно с самого раннего возраста показывать его значимость.

Важным звеном здорового образа жизни является неприемлемость вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения.

Одной из важных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Физическая активность также положительно влияет на центральную нервную систему человека. Когда человек выполняет какие – либо упражнения, у него активизируется кровообращение и увеличивается насыщение крови кислородом. Нервная система укрепляется. Это важно для нервно-мышечной координации, которая отвечает за скорость и точность



движения. Чем сложнее упражнения, тем интенсивнее мозг втягивается в работу. Это же, в свою очередь, помогает организму в борьбе со старением.

Регулярные тренировки дома, на улице или в тренажёрном зале – это тоже залог успеха. Мышцы служат подушкой безопасности для костей. Они защищают нас от получения травм, которые возникают из-за слабости мышечной системы. Да и мышечная масса смотрится более эстетично, чем лишние килограммы.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в работу природных процессов иногда приносит отрицательные результаты. Неблагополучная экологическая составляющая – не помощник здоровью человека. А вот закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.



Итак, в задачи формирования культуры здорового образа жизни подрастающего поколения должно входить:

- формировать ценностное отношение детей к своему здоровью;
- научить выбору поведения, ведущего к сохранению и укреплению здоровья;
- научить составлять и соблюдать режим дня;



- дать понятие здорового питания;
- научить правилам личной гигиены;
- объяснить значимость полезных привычек и негативное воздействие вредных;
- сформировать потребность регулярного или своевременного посещения врачей.

Выработку такой привычки как здоровый образ жизни необходимо начать с режима дня. Сначала, нужно грамотно распределить время работы и отдыха, время для сна и для приема пищи. Не секрет, что наше время дети, часто, питаются некачественной едой. Перекусы вредной пищей могут отрицательно сказаться на молодом и растущем организме – развитию сахарного диабета, ожирению, нарушению обмена веществ и т.д. Именно поэтому очень важно правильно питаться.

Еще одна составляющая крепкого здоровья, совместно со спортивными активностями – это режим сна, особенно полноценный ночной сон — спутники счастливой и здоровой жизни. Давно всем известно, что люди, которые дают телу отдохнуть полноценно ночью, не имеют усталости с утра. Также, здоровый сон влияет на детскую внимательность, энергию и эмоциональную составляющую.

Занимаясь физическими упражнениями, люди помогают своему организму избавляться от стресса. Глубокое дыхание во время выполнения упражнений способствует более тщательному насыщению мозга кислородом, а тот, в свою очередь, помогает избавляться от негативных эмоций – триггерами психоэмоциональной нестабильности. Каждый знает, что во время занятий спортом мы отключаемся от ненужных мыслей, устремляем свой взгляд лишь на выполнение важных задач. Физически здоровый человек счастлив везде и во всём.

Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но важна и обычная ежедневная физическая деятельность, такая как работа на дачном участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Двигательная активность необходима человеку на протяжении всего жизненного пути. В детстве она обеспечивает правильное развитие организма, закладывает основы будущего здоровья.



В зрелости обеспечивает энергией, повышает выносливость и работоспособность. В пожилом и старческом возрасте замедляет дегенеративные процессы и старение, улучшает качество жизни. И на всех этапах движение делает организм менее уязвимым перед болезнями.



Для того, чтобы понять, что физкультура важна для нашей жизни, необходимо долго и тщательно проработать над самим собой. И очень хорошо, если человек поймет это как можно быстрее. Именно поэтому необходимо как можно раньше прививать любовь к спорту детям. Они – будущее страны, новое поколение.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Физический спорт и здоровье несомненно связаны друг с другом. Это – неотъемлемая часть здорового образа жизни человека. Занятия спортом – идеальный способ обретения гармонии тела и души. Физические упражнения приводят нервную систему в порядок, активизируют работу внутренних органов, увеличивают работоспособность человека, а также дарят прилив сил и бодрости.

В сознании людей прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Мотивация к здоровому образу жизни – важная государственная задача, а долг каждого человека – способствовать её осуществлению путем непосредственного участия.

Значение физической культуры и спорта в развитии здорового образа жизни – более, чем огромное, так как является основополагающей для полноценной трудоспособности человека и его гармонично развитой личности!

## *Занимайся спортом!*



*«Здоровье – это круто,  
Здоровье – это класс!  
И если вы хотите,  
То спорт – это для вас.»*

