

Ковальчук Алина Романовна

студентка

Горбовская Анастасия Сергеевна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматривается неразрывная связь здоровья и регулярных физических упражнений, история спорта, его влияние на наш организм и простые рекомендации по занятиям упражнениями, доступными каждому читателю.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни, физические нагрузки.*

Спорт играет огромную роль в нашей жизни. Занятие спортом – определенный вид деятельности людей, направленный на достижение результата в физическом развитии человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Заниматься спортом следует соблюдая разумный подход и умеренность.

В условиях развития технического прогресса с появлением компьютеров, смартфонов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием.

Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт должен быть спутником каждого человека на протяжении всей его жизни – только тогда спорт может принести ощутимую пользу. Спорт окружает нас практически с самого рождения, в детском саду, школе, институте. Многие выбирают его в качестве своей профессии. И этому немало способствует огромная и все нарастающая популярность спорта и спортивного образа жизни.

История спорта простирается далеко в прошлое. Начиная почти что с каменного века, возникло большое количество *видов спорта*, в которых каждый может реализовать свои способности.

Развитие, пропаганду и популяризацию спорта проводят различные *Спортивные Федерации, Ассоциации и Союзы*, основную роль в этом играет Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Во многих цивилизованных странах местные власти проводят День спорта и в этот день в соревнованиях принимают участие все желающие. Впервые этот день был введен в Токио, в 1966 г. В этот день проводят обычно соревнования, в школах принимают экзамены по спорту. К этому дню специально разрабатывается программа по массовому вовлечению населения. При проведении Дня Спорта достигается цель – показать необходимость ежедневной двигательной активности населения, новые знания в области гигиены и правильного питания. В итоге, после проведения Дня Спорта повышается интерес к физической культуре и спорту и у детей, и у их родителей, и кроме того наблюдается положительное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Заниматься физкультурой и спортом необходимо каждый день!

Термин «здоровый образ жизни» применяется все чаще, но остается спорным. Самое простое определение здорового образа жизни можно свести к формуле: «Это все, что в поведении и деятельности людей благотворно влияет на их здоровье». Однако сюда нужно включить все позитивные для здоровья стороны, т.е. аспекты, виды активности – трудовой, социальной, интеллектуальной, образовательной, физической и пр. и, конечно, медицинской, действующих на благо индивидуального и общественного здоровья.

Поскольку понятие «деятельность» очень широко и каждый вид деятельности может воздействовать на здоровье, здоровый образ жизни включает в себя все элементы такой деятельности, направленной на охрану, улучшение, воспроизводство здоровья.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила:

- отказ от вредных привычек;
- правильное питание;
- регулярные занятия спортом.

И если первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры может каждый. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменом, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем.

Как спорт влияет на здоровье?

О влиянии спорта на здоровье существует множество статей и научных работ, в которых этот вопрос рассматривается со стороны медицины. Но эта информация может быть недоступно объяснена на житейском языке для обыкновенных читателей. Поэтому перечислим ниже то, что мы узнавали в детстве от родителей, учителей и других людей:

1. Занятия спортом влияют на осанку, а она, в свою очередь, на правильное расположение внутренних органов человека.

2. Наши мышцы, кости становятся прочнее. Поэтому при падениях и ушибах уменьшается вероятность получения сильных травм.

3. Снижается количество инфарктов и инсультов, так как улучшается выносливость сердца.

4. Физические нагрузки улучшают гемодинамику(кровообращение).

5. Благодаря спорту и правильному питанию наше тело становится более подтянутым, а фигура красивее.

6. Спорт повышает наше настроение и желание трудиться, снимает стресс. Многие люди, занимавшиеся спортом с детства, выглядят моложе в старости, у них меньше проблем со здоровьем и настроением.

Знание этих простых фактов неплохо мотивирует человека к занятиям физическими нагрузками. Но необходимо помнить о простых вещах, которые могут вам не навредить здоровью.

Необходимо всегда уметь оценивать свои возможности. Потому что при занятиях спортом слово «перестараться» недопустимо. Тем, кто только начинает заниматься физическими нагрузками, в особенности необходимо за этим следить. Заниматься «до потери пульса» ни к чему. Нужно прекратить занятия, если чувствуете усталость в мышцах. Так же необходимо не забывать, что мгновенного результата и выносливости сразу не будет. Все приходит со временем. В этом деле главное не переусердствовать в стремлении к здоровому образу жизни.

Не забывайте, что нагрузки различны в зависимости от возраста. Например, поднятие тяжестей малышам, подросткам и пожилым людям категорически противопоказаны. А мужчинам и женщинам среднего возраста можно и нужно работать над теми группами мышц, которые называют проблемными.

В тренировках главное регулярность. Без регулярных тренировок можно забыть о достижении желаемого результата. Физические нагрузки никак не повлияют на вас, если они будут осуществляться 2–3 раза за год.

При занятиях спорта дома вам нужен абсолютный покой, никто не должен вас беспокоить и отвлекать от занятий. При желании, можно устраивать групповые тренировки!

Список литературы

1. Норбеков М.С. Дорога в молодость и здоровье: Практическое руководство для мужчин и женщин / М.С. Норбеков, Л.А. Фотина. – АРД ЛТД, 1998.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Антонова Л.В. Фитнес и ваше здоровье. – Вече, 2008.
4. Медицинская активность населения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://coolreferat.com/Медицинская_активность_населения
5. Формирование навыков здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://knowledge.allbest.ru/life/2c0b65625a2ad78b4d53b89421306c27_0.htm