

**Шумаев Никита Владимирович**

студент

**Буряков Владимир Анатольевич**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТ КАК ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье представлено одно из главных противодействий неблагоприятным факторам влияния современного мира – регулярные занятия физической культурой и спортом, которые помогают не только восстановлению и укреплению здоровья людей, а адаптации организма к значительным физическим и психологическим нагрузкам.*

***Ключевые слова:** занятие спортом, физические нагрузки, фитнес, здоровый образ жизни.*

Польза спорта общеизвестна и вот уже многие годы не подлежит сомнениям. Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд и физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Но бывает, что люди в погоне за модой переусердствуют, чем вредят своему организму. Ведь, спонтанные попытки улучшить свое здоровье и заняться спортом, которые, наверное, делает практически каждый человек, только вредят его здоровью.

Как показали проведенные исследования, изнуряющие физические упражнения приводят к кратковременным ускорениям пульса на 85–90% по сравнению с нормой. В результате резко увеличивается потребление сердцем кислорода, что приводит к развитию атеросклероза. Поэтому к любому виду физических нагрузок нужно подходить серьезно, исходя из состояния здоровья и своих возможностей.

Также стоит учесть, что физкультурой и спортом нужно заниматься регулярно, потому что одного занятия будет недостаточно, а попытка заниматься второпях нередко вызывает разочарование и даже огорчения. Речь идет о тех повреждениях или даже нарушениях здоровья, которые могут иметь место при нерациональных физических нагрузках.

Но этого всего можно избежать, если знать, как правильно выполнять упражнения и заниматься на тренажерах, в соответствии с особенностями своего организма. Кроме того, занятия физкультурой помогают людям всех возрастов более эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отвыканию от социальных и биологических вредных привычек.

Конечно, постоянные тренировки развивают мышцы, формируют красивое тело. Но не только поэтому миллионы людей занимаются спортом. Спорт помогает закалить волю, выработать упорство в достижении поставленной цели, выявить, а затем и преодолеть слабые стороны организма и характера, стать для самого себя воспитателем.

Хорошая координация движений, способность проанализировать и распределить силы в творческом процессе, как физическом, так и умственном, точно определить, когда следует напрячь силы, а когда отдохнуть, сэкономить энергию, – эти качества жизненно важны для каждого. Однако не следует забывать, что наши мышцы нуждаются не только в тренировке, но и отдыхе. Нужно научиться так, управлять мышцами, чтобы было доступно и их напряжение и расслабление.

Кто умеет хорошо расслаблять мышцы, тот глубоко спит, полноценно отдыхает, не нуждается в снотворных средствах, далеко не безвредных для организма. Это очень важно в наш век все возрастающих нервных перегрузок. Умение вовремя расслабиться дает возможность управления волевыми процессами, возможность саморегулирования душевного состояния. Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и

физических дефектов. Существует такая фраза: «Все болезни от нервов». Это как раз и есть духовное и социальное состояние человека, а не просто нервная система.

Слово «фитнес» пошло от английского «to be fit» – соответствовать. Перефразировав, получим «быть здоровым, вести здоровый образ жизни». В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность. Фитнес является своеобразным симбиозом бодибилдинга и аэробики. Безусловная победа и непреходящая популярность фитнеса обусловлены тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами.

Чаще всего, когда слышат словосочетание «занятия фитнесом» представляют большие и оборудованные тренажерами залы с присутствием опытных инструкторов. Но это вовсе не обязательное условие. Фитнес – это гораздо более широкое понятие, чем просто посещение тренажерного зала. При желании держаться в форме, человек всегда найдет для себя разные способы занятий фитнесом: кататься на коньках или роликах, играть в бадминтон, волейбол, футбол, просто бегать на стадионе или посещать бассейн, – все это является персональным фитнесом. Чем бы вы ни занимались, главное – регулярность и получение удовольствия от того, что вы делаете. Таким образом, можно с уверенностью заявлять, что фитнес – это образ жизни.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяют в значительной степени задержать возрастные изменения физиологических функций. А также это отличное предупреждение заболеваний и истощения организма. Потому что выполнение физических упражнений положительно влияет на весь организм, препятствуя развития дегенеративных изменений, связанных с возрастом.

### ***Список литературы***

1. Большаков А.В. Актуальные проблемы физкультуры. – М.: Знание, 2007.
2. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: Питер-М, 2005.
3. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. – М.: Глобус, 2004.