

*Евглевский Артем Григорьевич*

студент

*Гасанова Вероника Николаевна*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ – СЛОВА-СИНОНИМЫ, ИЛИ ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Аннотация:* данная статья посвящается исследованию особенностей физического воспитания молодежи методом анализа данных, раскрывающих различные стороны отношения общества к спорту. Ключевым моментом в данном исследовании является значимость спортивного воспитания для здорового поколения. В качестве примеров анализируются данные независимых экспертов в области науки и здравоохранения, а также статистические данные.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, спортивное воспитание, здоровый образ жизни, двигательная активность, гипокинезия, режим дня.

*Введение:* наверное, каждый из нас хоть иногда задумывался, а для чего же с ранних лет нас приучают регулярно посещать уроки физкультуры, различные спортивные секции или просто пару раз в неделю ходить в тренажерный зал? Ведь действительно, уже с малых лет в детском саду регулярно проводят мероприятия по укреплению духа и тела, затем на протяжении 11 лет, только вдумайтесь в эти цифры, в совокупности уже 15 лет, проводят оздоровительные тренировки, но уже с введением нормативных требований, даже в высших учебных заведениях уроки физкультуры являются неотъемлемой частью. Нельзя также оставить без внимания вновь возрожденные нормы ГТО.

*Актуальность:* в связи с ростом заболеваний сердечно-сосудистой системы в нашей стране, а также употребления алкогольных и наркотических средств

среди молодежи, проблема физического воспитания остается актуальной по сей день.

*Цель:* Проследить зависимость между занятиями спортом и здоровьем нации.

*Задачи:*

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Обработать данные и систематизировать их.
3. Определить условия, при которых население в значительной мере сможет развивать свои физические способности.

Научные данные свидетельствуют о том, что, ведя здоровый образ жизни, занимаясь спортом, правильно питаясь, можно дожить до 100 и даже больше. К сожалению, не каждый понимает, на сколько важно заниматься своим здоровьем. В последние годы ритм нашей жизни активно растет, суэта укрывает с ног до головы, не оставляя ни капли свободного времени. Режим дня нарушается, время на здоровый сон не остается, не говоря уже о занятии спортом.

Недостаточная двигательная активность благоприятствует появлению гипокинезии, которая вызывает ряд серьезных изменений в организме человека. Малоподвижный образ жизни пагубно влияет практически на все системы организма, в первую очередь страдает сердечно-сосудистая и дыхательная. При длительном нахождении в сидячем положении дыхание становится менее глубоким, замедляются обменные системы в организме, кровь плохо насыщается кислородом, в следствии чего страдает головной мозг и работоспособность значительно снижается (время на мыслительные процессы увеличивается, теряется координация движений, концентрация внимания слабеет и ухудшается память).

Организм человека-целостный механизм, в котором все органы тесно связаны друг с другом и находятся в сложном взаимодействии, представляющий собой саморегулирующую систему, поддерживающую себя, восстанавливающуюся, корректирующуюся и даже самоусовершенствующуюся (И.П. Павлов).

Как же все-так физические занятия способны побороть гипокинезию и как оставаться здоровым на долгие годы?

Гипокинезия – термин, обозначающий понижение двигательной активности. Недостаточная двигательная активность создает условия, далекие от идеальных, в таких условиях задерживается развитие молодого поколения и ускоряет старение, что нарушает нормальные биологические процессы.

Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета, предотвращают развитие сколиоза (исправляются искривления, распрямляется грудная клетка, улучшается осанка), развивают мышечный скелет, вырабатывают выносливость сердечной мышцы (нормальное давление обеспечивает хорошее самочувствие человека) предотвращает болезни суставов. Немаловажным фактом является то, что регулярное выполнение физических упражнений вырабатывает силу воли, помогает появлению хорошего настроения и развивает характер, что особенно важно для молодого поколения.

Интенсивность физических нагрузок должна строго контролироваться специалистами индивидуально для каждого. Не секрет, что в нашей стране сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место, среди причин смертности в рейтинге других болезней. Поэтому, строгий контроль в выполнении физических нагрузок поможет не только оздоровить организм, но и, избежать страшных заболеваний.

Лишний вес – еще одна причина, с которой все чаще сталкивается молодое поколение, является огромной проблемой для всего общества и для самого человека, страдающего этим недугом. Физические упражнения в комплексе с правильным питанием способны вернуть былые формы, а вместе с ними уверенность в себе, а самое главное-здоровье.

Заглядывая в будущее, хочется сказать, что менять режим дня необходимо каждому, современный ритм жизни не соизмерим с понятием нормального, рост научно-технического прогресса, мобильные телефоны и различные гаджеты делают нашу жизнь гораздо проще, но вместе с тем, сокращают ее срок.

*Вывод:* Рассмотрев целый ряд причин, почему и для чего нам нужен спорт, можно сделать однозначный вывод, спорт-неотъемлемая часть нашей жизни, начиная от самого младшего поколения, заканчивая людьми преклонного

возраста. Очень хочется, чтобы спорт-стал приятной традицией для нашего народа, ведь тысячи проблем, с которыми мы сталкиваемся регулярно-являются итогом нашего же нежелания менять свою жизнь к лучшему.

### *Список литературы*

1. Федеральный закон Российской Федерации «О Физической Культуре и Спорте в Российской Федерации» от 16.11.2007.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.
3. Масляков О.В. Массовая физическая культура в вузе / О.В. Масляков, В.С. Матяжов. – М.: Высшая школа, 1991. – 239 с