

УДК 7

Приходько Я.А.,

Учитель физической культуры МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгород»

Сливинский Д.В.,

Учитель физической культуры МБОУ ЦО №15 «Луч» г. Белгорода»

Приходько Е.С.,

Учитель математики МОУ «Комсомольская СОШ»

Белгородской обл., Белгородского р-на.

СПОРТ - ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ

***Аннотация:** В данной статье описывается проблема здоровья и польза физических упражнений, так как в настоящее время здоровье - действительно серьезная проблема.*

***Ключевые слова:** физическая культура; спорт; здоровье.*

***Annotation:** This article describes health problems and benefits of exercise and, as currently health - is really a serious problem.*

***Key words:** physical culture; sport; health.*

Для 21 века бесспорно актуальной является тема здорового образа жизни. Сейчас все больше набирает популярность данная проблема, поскольку тенденции ухудшения экологии, замены натуральных продуктов синтетикой, ритм современной жизни негативно влияют на здоровье людей. Под здоровьем Всемирная организация здравоохранения понимает состояние полного физического, социального и душевного благополучия, в связи с этим очевидно, что каждый человек на протяжении жизни сталкивался с проблемами здоровья в той или иной мере. Хорошим комплексным лекарством для решения не всех, но многих таких проблем является спорт.

В понятие спорта входит: укрепление здоровья; овладение знаниями

основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств. Помимо влияния на физическую сторону развития человека, спорт способствует выработке психологической готовности человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и уверенность в достижении поставленной цели) [1].

По статистике ежегодно свыше 300 человек признаются инвалидами вследствие остеопороза. Из них 76 % — люди трудоспособного возраста. С целью профилактики данного заболевания необходимо бороться с малоподвижным образом жизни [2]. Остеопороз не единственная болезнь, которая может возникнуть из-за малой физической активности. Наряду с ней также существует риск возникновения сердечно-сосудистой патологии, ожирения, бессонницы и нарушений сна, невроз подобных расстройств, нарушений мозгового кровообращения и др.

Для поддержания и укрепления своего здоровья врачи рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и обращаться к спорту, поскольку он благоприятно воздействует на человеческий организм. В процессе умеренных физических нагрузок происходит:

1) Укрепление опорно-двигательного аппарата — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам, развиваются силовые показатели мускулов, улучшается кислородное мышечное питание;

2) Улучшение сердечно-сосудистой системы — сердце и сосуды становятся более выносливыми, быстро привыкают к нагрузкам и быстро восстанавливаются после них;

3) Повышение иммунитета и улучшение состава крови — при регулярных тренировках увеличивается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что позволяет организму реже болеть и справляться значительно быстрее с вирусами и бактериями;

4) Укрепление и развитие нервной системы — увеличивается быстрота, ловкость, улучшается координация движения и формируются новые условные

рефлексы, в результате скорость нервных процессов также развивается;

5) Улучшение метаболизма — происходит эффективная регуляция содержания сахара и др. веществ в крови;

6) Улучшение работы органов дыхания — за счет потребности организма в кислороде дыхание становится интенсивным и более глубоким, увеличивается жизненная емкость легких;

7) Изменение отношения к жизни — физическая активность способствует формированию у людей стимула в жизни, уменьшению депрессий, раздражительности, исключения резких перепадов настроения [3].

Для того чтобы избежать появлений многих заболеваний, а также укрепить свое здоровье необходимо выбрать подходящий вид спорта. Существует множество разновидностей спорта для любого возраста и предпочтений:

1) Плавание — данный вид спорта идеально подходит для женщин, поскольку в процессе подтягиваются мышцы, при этом не чувствуется усталость, кроме того, вода является предметом релаксации и позволяет успокоить нервную систему.

2) Бег трусцой — полезен в случае равномерного движения и сохранения скорости бега, данный вид спорта хорошо влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение.

3) Езда на велосипеде — позволяет подкачать икроножные мышцы, укрепить и приобрести красивую форму ягодиц, улучшить кровоснабжение.

4) Прыжки на скакалке — самое простое и действенное средство сохранения формы, регулярные упражнения позволяют улучшить кровоснабжение, однако данный вид спорта противопоказан людям с болезнями сосудов ног и с сердечной недостаточностью.

5) Катание на лыжах — полезный зимний вид спорта, поскольку свежий воздух и равномерная физическая нагрузка положительно сказываются на укреплении мышечного корсета и улучшении кровообращения.

б) Катание на коньках — еще один вид зимнего спорта, позволяющий укрепить мышцы ног, развить пластику и гибкость, изучение элементов фигурного катания положительно влияет на строение фигуры тела и устойчивости для поддержания равновесия [4].

Разнообразие видов спорта не ограничивается данным списком. Каждый вид по-своему полезен и интересен, в связи, с чем человек может попробовать себя в любом из них и выбрать наиболее подходящий. Спорт не имеет возрастных ограничений: даже если пожилой человек захочет заниматься плаванием или спортивной ходьбой — это только благоприятно скажется на организме и принесет легкость и бодрость.

Полезность спорта бесспорна, однако не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками. Для поддержания здоровья вполне достаточно:

- 30 минут интервальных тренировок в неделю, которые снижают риск развития сахарного диабета;
- 2,5 часов любых физических занятий средней интенсивности, снижающих риск развития рака;
- 3 часов ходьбы в неделю, помогающих облегчить симптомы депрессии;
- 7,5 часов любых тренировок в неделю, которые позволят снизить риск преждевременной смерти;
- 2 часов любых аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю, которые позволят лучше концентрироваться;
- 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление [5].

Подводя итог, можно сделать вывод, что спорт играет важную роль в жизни человека, его многообразие способствует разностороннему развитию и делает людей более устойчивыми к негативным факторам окружающего мира.

Спортивная деятельность развивает физические данные, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, а самое главное — укрепляет его здоровье, что является существенным качеством, поскольку сохранение здоровья — одна из главных задач человека, особенно в современном мире. Таким образом, помимо личностных предпочтений в организации своей двигательной активности существуют и государственные мотивы в повышении физической работоспособности населения страны, всех его слоев. Тому доказательство — множество перспективных законов области физической культуры и спорта, принятых в Российской Федерации в последнее время. Вполне оправданное стремление, которое при его успешной реализации принесет свои плоды. Как-то: продолжение жизни, эффективность производительности трудоспособного населения, повышение рождаемости и т. п. Однозначно, это хорошая и своевременная тенденция нашей страны — набирает обороты.

Использованные источники:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. — М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. — 208 с.: 60x90 1/16. — (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978–5-8199–0325–4
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.Н., И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. — Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с.
3. Воздействие физкультуры и спорта на организм. Ваш спорт [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения 04.04.2017).
4. Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (дата обращения 04.04.2017)
5. Спорт и здоровье: сколько времени уделять [Электронный ресурс] URL: <http://felbert.livejournal.com/4602405.html> (дата обращения 05.04.2017).