УДК -

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE.

Эрлингас И. Д., студент «РУТ(МИИТ)»

Erlingas I.D.

*Аннотация*

*В статье физическая культура и спорт как фактор здорового образа жизни рассматривается тема физической активности и её включения в здоровый образ жизни человека. Также объясняется польза физической активности для организма.*

*Аbstract*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, тестирование, динамика, студенты.*

*Keywords*

Здоровье – один из самых важных факторов человеческого счастья. У каждого есть желание быть здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Необходимо с раннего возраста осознать, что здоровье человека – самая главная ценность жизни. Необходимо стараться быть здоровым и помогать другим людям прийти к здоровому образу жизни.

Здоровье нельзя купить или приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и заботиться, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Иммунитет зависит от множества факторов. Есть мнение о том, что здоровье народа по большей части зависит от здорового образа жизни. Если человек ведет ЗОЖ - его иммунитет силён. В то время как, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подвергает сам своё здоровье большой опасности, делает его уязвимым для болезней тем самым обрекает себя на страдания и мучения, преждевременное старение.

Главными же элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. Важнейшими показателями физической культуры являются: степень проявления отношение человека к своему здоровью как высшей ценности; уровнем знаний о физическом здоровье, о методах и средствах ни только сохранения, но и укрепления; Понимание ценности здоровья по общественным образцам, нормам, идеалам; стремление помочь другим людям в рамках оздоровления и физического воспитания.

Структура ЗОЖ включает в себя множество факторов развития рядового человека например: социализация, деятельность человека, духовное развитие и правовое пространство развития, экологическую среду обитания человека. Все факторы выше в свою очередь зависят от экономических, коммуникационных, производственных и агрокультурных факторов.

Здоровье – источник ресурсов повседневной жизни, заключающее в себе и социальные, и психические ресурсы, а также физические возможности индивида. Наличие таких ресурсов определяет возможность человека трудиться и полноценно развиваться. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы: режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, регулярные физические нагрузки, соблюдение личной гигиены, полноценное и здоровое питание и т.п.

Регулярные физические нагрузки – одно из самых важных условий ведения здорового образа жизни. Физические упражнения и спорт, эффективно решают задачи усиления здоровья и формирования физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, а также профилактику неблагоприятных возрастных изменений. Следует так же отметить, что физическая культура и спорт помогают в воспитании.

Следующим звеном ЗОЖ является искоренение вредных привычек. Вредные привычки - причина многих заболеваний, сокращающих продолжительность жизни, снижающих трудоспособность, пагубно отражающихся на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Полноценное и здоровое питание обеспечивает развитие организма, помогает сохранению здоровья, поддерживает способность человека работать в стрессовых ситуация и продлевает жизнь. Людям с хроническими заболеваниями рекомендуется соблюдать диету, чтобы предотвратить усугубление этих недугов.

Физическая культура – часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и помогает избавится или сгладить врожденные и приобретенные недуги. Физическая культура и спорт являются главными способами укрепления здоровья, что необходимо каждому. Спорт всего лишь небольшая часть физической активности, совершаемой человеком в течении дня. Для людей, держащих себя в тонусе каждый день, спорт вовсе не обязателен. Спорт - профессиональная деятельность. Физическая активность же — это ежедневная деятельность людей. К ней можно отнести ни только такие простые вещи как ходьба, работа, прогулки на улице, езда на велосипеде, но и туристические походы, прогулки на лыжах или плавание. Абсолютно любое телодвижение является физической активностью.

Способ для достижения хорошей физической формы только один – постоянное выполнение различных физических упражнений. Доказано - регулярные занятия физкультурой, грамотно встроенные в режим человека, помогают укрепить здоровье, тем самым увеличив его эффективность в производстве. Однако, не все действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими являются только движения, специально подбираемые для воздействия на различные или определенные органы и системы для развития общих или определённых физических качеств, коррекции дефектов телосложения, например: физкультура и спорт тренируют сердечно-сосудистую систему, делая ее более выносливой к большим нагрузкам, а физическая нагрузка способствует активному развитию костно-мышечной системы.

Всегда нужно помнить, что физические упражнения окажут положительное воздействие только лишь при соблюдении правил. Самое главное - необходимо следить за состоянием своего здоровья, чтобы не навредить самому себе, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, необходимо проконсультироваться с врачом для выбора оптимальных упражнений, иначе же упражнения, с существенной нагрузкой, могут привести к сбою и дальнейшему ухудшению работы сердца. После болезни необходимо время на восстановление ресурсов организма, в противном случае физкультура не принесет пользу, а наоборот – навредит ему.

Во время физических упражнений организм реагирует на нагрузку. Активируется деятельность всех органов и систем, в результате чего начинается расход энергетических ресурсов, подвижность нервных процессов возрастает, укрепляется мышечная и костно-связочная системы. Постепенно у занимающихся физическими упражнениями улучшается самочувствие до такого состояния, когда нагрузки переносятся всё легче и легче, а до этого недоступные результаты в разных видах спорта становятся нормой. При правильных и регулярных занятиях на первое время улучшается качество сна и самочувствие, а после из года в год вы приходите к хорошей физической форме, которая будет сохранятся.

На основе всего выше перечисленного можно сделать вывод, для того чтобы физическая культура и спорт приносили больший результат необходимо: изучить и оздоровить внешнюю среду, в которой происходят занятия физкультурой, разработать гигиенические мероприятия, которые будут способствовать укреплению состояния здоровья, высокой производительности труда, росту спортивных движений для привлечения большого числа людей способствующих укреплению здоровья. Физические упражнения влияют на весь организм в целом, но совершенствование функций происходит не в одинаковой степени. Наиболее явные изменения происходят в мышечной системе. Они выражены в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. Тесное взаимодействие органов дыхания помогает в совершенствовании сердечно-сосудистой системы. Занятия физическими упражнениями стимулируют обмен веществ, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Если физические упражнения проводятся на открытом воздухе, то повышается общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется тепло-регуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

Для поддержания здорового образа жизни можно выполнять гимнастику – специально подобранную систему физических упражнений, под определенные физические особенности человека, для совершенствования двигательных особенностей и оздоровления. Примером такой гимнастики является «Зарядка» - 10-15 минутная гимнастика, выполняемая после сна. Она помогает организму быстрее проснутся и перейти от пассивного состояния к активному. Поэтому такую гимнастику вводят на некоторых предприятиях для подержания здоровья работников.

В общественном сознании закрепилось позиция, что здоровый образ жизни и общества в целом и каждого человека в отдельности есть основной пункт прививания здорового образа жизни как для каждого человека индивидуально, так и для оздоровления нации в целом, что с большой вероятностью приведет к решению некоторых социальных проблем в Российской Федерации.

Работа связанная с установлением ЗОЖ – одна из самых важных общегосударственных задач, требующая разностороннего обсуждения всего общества. А решение этой проблемы в руках как государства, так и общества, только сообща можно решить её.

**Список использованной литературы**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва., 1990.
2. Воронов Н.А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. 2018.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.