**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Главный путь к здоровью – спорт.**

Павленко Ирина – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

Здоровье – одно из главных ценностей человека. Его невозможно купить. Мы, получая его при рождении, можем лишь беречь и укреплять или наносить непоправимый вред. Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.

В последнее время и государство, и общественные организации проводят множество мероприятий, направленных на оздоровление нации. Но здоровье человека зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от него самого. Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спорта, туризму.

Наше здоровье зависит от ряда факторов – наследственности, условий труда и быта, состояния воздуха, воды, качества пищи, места проживания, отношений в семье и школе, но больше всего от образа жизни. Этот фактор, в свою очередь, зависит от нас самих, - от организации процессов деятельности, поведения, взаимоотношений с окружающими.

Двигательная активность и, в частности, физические упражнения, являются естественной потребностью человеческого организма, непосредственно воздействую на функцию всех органов и систем. Установлено, что физически подготовленные люди в два реже болеют. Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер, способствуя успешной трудовой и профессиональной деятельности. Регулярность тренировок, преодоление физических нагрузок, соревновательная конкуренция, дисциплинированность, командная сплоченность способствуют подготовке к будущей профессии, помогают найти решение в сложной ситуации, формируют целеустремленность, самообладание, стойкость характера. Ежедневная утренняя гимнастика должна стать для всех людей такой же привычной, как чистка зубов по утрам. Физические упражнения по утрам имеют значение для быстрого повышения работоспособности после сна, а также для укрепления и закаливания организма. Зарядка приводит к быстрому тонусу центральной нервной системы, восстановлению высокой физической и умственной работоспособности.

Утренние физические упражнения благодаря вовлечению в действие различных мышечных групп способствуют активизации систем кровообращения, дыхания, выделения и терморегуляции. Продолжительность и интенсивность зарядки не должна быть чрезмерной, чтобы не снизить работоспособность.

Физическая активность имеет огромный потенциал для улучшения психологического благополучия. Даже 10-минутная ходьба улучшает умственную активность, энергию и настроение человека. Физическая культура продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Регулярная физическая активность может повысить самооценку и уменьшить беспокойство. Особенно физические упражнения эффективны при стрессовых ситуациях. Различные исследования показали, что у высокоактивных людей, как правило, более низкие показатели стресса по сравнению с лицами, которые менее активны. Физическая активность снижает риск развития деменции. Людям, у которых уже развилась эта болезнь, физическая активность помогает отложить дальнейшее снижение познавательной активности. Физическая нагрузка является альтернативным методом лечения депрессии, она снижает уровень тревоги у людей с невыраженными симптомами и может быть полезной для лечения клинической тревоги.

Ходьба является естественным двигательным навыком. Неторопливая ходьба в прогулочном темпе не имеет тренировочного или оздоровительного эффекта. Это связано с тем, что при медленной ходьбе частота сердечных сокращений не превышает 100ударов в минуту. Ускоренная ходьба имеет тренировочный эффект и эффект укрепления здоровья. Такая ходьба (со скоростью не менее 6,5км/ч) широко используется на уроках физкультуры.

Бег– самый простой и доступный вид фитнес-тренировок. Общее влияние бега на организм связано с благоприятными сдвигами в системах крови, дыхания, сердца и сосудов, в работающих мышцах, повышением иммунитета. Фитнес-бег помогает снять нервное напряжение, улучшить сон и самочувствие. Успокаивающий эффект бега обусловлен выбросом в кровь эндорфинов – гормонов коры надпочечников. В результате чего подавляется чувство тревожности, напряжения, боли, голода. Выполнение беговой нагрузки приводит к снижению уровня холестерина в крови. Под влиянием бега снижается вязкость крови, ускоряется работа сердца, снижается риск развития инфаркта. Благодаря высоким энергозатратам и активизации жирового обмена. Бег также является незаменимым средством борьбы с лишним весом.

Лыжи не уступают бегу по показателям. Участие в работе всех основных групп мышц способствует гармоничному развитию двигательного аппарата. Занятия на свежем воздухе благотворно влияют на весь организм участника ,особенно на центральную нервную систему. Он так же оказывает закаливающее действие и повышает иммунитет к простудным заболеваниям. Нагрузка на суставы при беге на лыжах меньше, чем при беге.

Регулярные занятия плаванием могут иметь большой оздоровительный эффект. Удерживать себя на поверхности и двигаться в правильном направлении важно для всех. Плавание благотворно влияет на организм, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую функции. Вода снижает чувствительность болевых рецепторов, улучшает питание, эластичность и цвет кожи. Плавание оказывает большое оздоравливающее воздействие на организм человека и является отличным способом сбросить лишний вес. Езда на велосипеде также может использоваться в оздоровительных целях. Однако, она требует владения двигательными навыками, так как напряжение мышц спины и плечевого пояса вызывает быстрое утомление, и способствует повышению артериального давления.

Влияние спорта на здоровье:

* При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.
* Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
* Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
* Физические упражнения улучшают кровообращение.
* Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
* Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Физическая культура — это движение, это развитие мускулатуры, это гармония физического и духовного. Это — мышечная радость, одновременно и польза, и удовольствие. И если взрослые заставляют себя делать зарядку время от времени, то для растущего организма такое движение необходимо. Говоря о физкультуре, чаще всего вспоминают «два притопа, три прихлопа». Конечно, и мы, и наши дети занимаемся чаще всего не банальной утренней физзарядкой, а определенным видом спорта — плаванием, бегом, волейболом и так далее. Усиленные занятия каким-либо одним видом спорта чаще всего развивают одни группы мышц в ущерб другим. И тело приобретает дисгармоничные пропорции.

Что вы должны знать о физической активности:

* Занятия должны быть регулярными 5 раз в неделю.
* Должен пройти хотя бы час после еды, прежде чем Вы приступите к занятиям.
* Продолжительность занятий, в среднем, 30 минут в день.
* Начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность. Это обеспечит Вам максимальную пользу с минимальным риском для здоровья.
* Учитывайте свои привязанности, выбирая вид физических упражнений (ходьба, подвижные игры, аэробика).
* Проводить занятия можно в любое время – утром или вечером, ориентируясь на свои биоритмы (“сова” или “жаворонок”).
* Выполнять упражнения надо в удобной обуви и одежде.
* Периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности.
* Занимайтесь достаточно, чтобы слегка запыхаться и разогреть мышцы. Вы не должны задыхаться.
* Необходимо следить, чтобы во время занятий не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения. Если во время физических нагрузок Вы почувствовали эти симптомы, значит, нагрузка для вас чрезмерная, ее надо снизить или совсем прекратить.

Литература:

1. Бачинин В.А. Лечебная физическая культура. М.: «Дрофа», 2005, - 171с.
2. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004, - 486с.
3. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2017. - 747 c.