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

**Статья. Тема материала: Спорт.**

Кулаковская Дарья – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ) - это неотъемлемая часть в жизни почти любого современного человека. Под здоровым образом жизни, чаще всего подразумевается занятия спортом.
 Спорт - отличный антистресс, многие специалисты советуют после сложного рабочего дня посетить тренажерный зал. В процессе активности в организме человека вырабатываются такие гормоны как, гормоны счастья, эндорфины, гормоны отвечающие за настроение. Именно поэтому, с помощью спорта можно справиться с упадком сил, апатией, хандрой и депрессивным состоянием.
 Спорт способствует правильному развитию организма, помогает в поддержании энергии, работоспособности. Закладывает основы будущего здоровья, повышает качество жизни.
Также, спорт является профилактикой распространенных заболеваний, позволяет прожить долгую и благополучную жизнь.

 Физическая активность тренирует силу воли, выдержку. Также любая физическая нагрузка приводит к снижению веса, что очень актуально, в особенности в обществе женщин и девушек.

 Существует множество преимуществ занятием спортом:

* При регулярных тренировках улучшается осанка.
* Кости и связки становятся прочнее и эластичнее.
* Физические нагрузки улучшают кровообращение, доставляя больше кислорода, питательных веществ. И микроэлементов, которые благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая умственную работоспособность.
* Благодаря спорту не только чувствуешь себя гораздо лучше, но и выглядишь. Залог красивой и подтянутой фигуры.
* Люди, которые занимаются спортом или какими-либо физическими нагрузками с раннего возраста, в пожилом выглядят невероятно! Очень молодо! Также меньше болеют и чаще улыбаются.

 Но не стоит забывать, что всё должно быть в меру и постепенно.

 Прежде чем ввести в свою жизнь такую полезную привычку, как занятия спортом, трезво оцените свои возможности и силы. В физических нагрузках, главное правило-не перестараться. Вот основные правила введения спорта:

* Доступность нагрузок. Соотнесите свои силы, возможности, время (не рекомендуется начинать с интенсивных тренировок);
* Плавное повышение нагрузок (например, при трех занятиях /неделю-повышать не чаще одного раза в неделю);
* Старайтесь соблюдать регулярность занятий.

 С самого начала занятиями спортом стоит особо внимательно прислушиваться к своему организму и собственным ощущениям. Ни в коем случае не стоит заниматься “до упаду”. Как только ощутите, что мышцы получили достаточное напряжение, “поработали”, заканчивайте с выполнением упражнений. Не стоит расстраиваться, если результаты вы не увидите за небольшой промежуток времени. Наберитесь терпением и силами и результаты не заставят вас столь долго их ожидать. Всё приходит со временем!

 Хочется отметить, что нагрузку стоит дозировать в зависимости от возраста.

 Тренировки должны быть регулярными. А если вы ограничились посещением спортзала дважды или трижды, спорт и ЗОЖ никак к вам не будут относиться и не повлияют.

 А сейчас рассмотрим основные виды спорта их краткую характеристику и пользу.

Виды спорта:

* Бег;
* Борьба;
* Волейбол;
* Аэробика;
* Теннис;
* Плаванье;
* **Бег.**

 **При регулярных пробежках равномерно развивается мускулатура, замедляется старение мышц. Благодаря бегу восстанавливается иммунная систем, улучшается работа ЖКТ.
Например, если каждый день пробегать дистанцию ~ 5-7 километров, то через пару месяцев вы заметите, что ваша осанка улучшилась.**

* **Борьба.**

 **Такой вид спорта принято считать довольно таки травмоопасным, но влияние на организм только положительное. Повышается работа всех систем, улучшается состояние костей и мышц.**

 **Интересный факт, этот вид спорта помогает развивать хорошую интуицию.**

 **Повышается выносливость организма, во время занятий борьбой работают все группы мышц.**

**ВАЖНО! Категорически запрещены занятия этим видом спорта, если у вас есть заболевания позвоночника, так как на него идёт основная часть нагрузки.**

* **Волейбол.**

 **Этот вид спорта (игра) несёт только пользу для организма и вашего здоровья.**

* **Улучшается координация в пространстве;**
* **В ходе игры работают все мышцы тела и даже глазные;**
* **Улучшается работа дыхательной системы.**
* **Аэробика.**

 **Многие привыкли не считать аэробику, как какой-то вид спорта, но это не так. Аэробика приравнивается с волейболом или плаваньем по нагрузке.**

 **Можно отметить, при регулярных занятиях можно повысить тонус сердечной мышцы. Также, занятия аэробикой благоприятно сказываются на дыхательной системе.**

* **Теннис.**

**Считается полезным ещё с 2010 года.**

* **Помогает снять физическое, а также психологическое напряжение;**
* **Ускоряет развитие детей;**
* **Улучшает работу дыхательной системы.**

 **Но стоит отметить, если у вас имеются проблемы с опорно-двигательной системой и ССС ( сердечно-сосудистой системой), то лучше отказаться от такого вида спорта.**

* **Плаванье.**

 **На этот вид спорта стоит обратить внимание, как ни на какой другой, ведь н считается самым безопасным.**

**А вот на какие системы хорошо воздействует плаванье:**

* **Нервная;**
* **Дыхательная;**
* **Иммунная;**
* **Мышечная.**

**Заключение.**

 **В заключении хочется сказать, что занятия спортом нам просто необходимы! каждый вид спорта хорош по своему и имеет свои положительные и отрицательные стороны.Благодаря спорту можно поддержать не только физическую форму, но и самочувствие, улучшить настроение.**

Литература:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 499 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.;
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 c.