**Здоровый образ жизни и физическая культура**

**Здоровый образ жизни** без занятий **физической культурой** представить невозможно. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у молодых людей ведения правильного образа жизни. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека.
Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Систематически занимающиеся спортом люди являются более развитыми физически, чем те, кто игнорирует спорт – как правило, спортсмены выше ростом, обладают большим весом и окружностью грудной клетки, выше их мышечная сила и жизненная емкость легких. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками.

Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают проблемы с сердечно-сосудистой системой.

**Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры**
Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, так же как и плаваньем в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки.
Основными качествами, которые характеризуют формирование здорового образа жизни средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств способствует укреплению здоровья.
Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.
Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще **хорошее самочувствие, настроение и сон**. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.