

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМ. В.Н.МАЧУГИ СТ.ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

**ФИЗИЧЕСКАЯ И КУЛЬТУРА И СПОРТ
– ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗОЖ**

Составитель: Л.В.Адамчик, методист

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении,

Сегодня нам, нашей стране нужны физические, морально здоровые с нравственными устоями личности, которые могут ставить цели и достигать их. Именно спорт формирует характер, укрепляет здоровье, тренирует силу воли, учит не пасовать перед трудностями, быть целеустремленным, достойно воспринимать поражения.

Грустно признавать тот факт, что люди хотят быть здоровыми в будущем не за счёт собственных сил, а за счёт лекарств и биотехнологий. А ведь состояние здоровья людей зависит от их образа жизни. Это научно признанный факт. Человек обязан овладеть искусством здоровой жизни, научиться укреплять своё здоровье.

Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела в подростковом возрасте, который характеризуется ускоренным развитием скелета и мышечной массы. Поэтому в это время необходимы физические тренировки, направленные на развитие силовых качеств, тренировку систем кровообращения и дыхания. И от того, насколько вы будете подвижны, зависит то, будет ли вы сильными и выносливыми став взрослым.

Многие, к сожалению, не хотят признавать, что занятия спортом могут сохранить и поддержать не только физическое, но и моральное здоровье на многие годы. Они не понимают, почему нужно заниматься спортом. А это легко доказать.

Во-первых, любые физические упражнения оказывают оздоровительный и профилактический эффект. Это надо помнить, ведь современные люди мало двигаются, имеют минимальные физические нагрузки. К примеру, школьник весь день свой проводит в статистическом положении: уроки в школе, выполнение домашних заданий, время за компьютером, телевизором, общение в социальных сетях - все это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, тормозит развитие таких

качеств как быстрота, ловкость, координация движений, выносливость, гибкость, сила. Малоподвижный образ жизни вызывает нарушение обмена веществ, способствует заболеванию ожирением, нарушаются функции опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, повышается артериальное давление. Кроме того, определенные воздействия на человека оказывают неблагоприятные экологические факторы, загрязнения окружающей среды, распространения вредных привычек, что приводит к общему ухудшению здоровья.

Во-вторых, спорт укрепляет здоровье, даёт здоровое сердце, легкие, контролирует давление и помогает избежать образования тромбов. Помните, что физические нагрузки всегда поддерживают организм в тонусе. Например, сделав утром пробежку, вы целый день не почувствуете усталости, новый день пройдёт без признаков сонливости, увеличится запас жизненных сил.

В-третьих, занятия спортом могут укрепить дух человека. Люди становятся целеустремленными и ответственными, учатся идти к определенной цели, правильно организуют себя и свое время. Кроме того, верно оценивают свои силы и возможности, расставляют приоритеты. В результате чего повышается их самооценка.

В-четвёртых, у человека, занимающегося спортом, повышается интеллект. И тут не надо иронизировать. Благодаря занятиям спортом улучшается концентрация внимания, человек способен не только усвоить много материала, но и умело применить его в жизни. Он знает, что значит работать в полную отдачу сил. Ещё Л.Н.Толстой говорил, что надо обязательно встряхивать себя физически для того, чтобы быть здоровым нравственно.

В-пятых, спорт — это способ самовыражения, обретения уверенности в себе. При занятиях спортом приходится овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности способствуют формированию волевых качеств. Общеизвестно, что занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение связано с возникновением приятных ощущений. Более того, спортивные занятия вырабатывают, к примеру, эндорфин («гормон радости») или адреналин («гормон стресса»), дающие человеку полноценные чувства счастья и радости.

В-шестых, важную роль имеет и то, как вы выглядите. А приятный бонус спорта — красивое тело. Если будете заниматься спортом, будете стройными, без лишнего веса.

Таким образом, занятия спортом представляют собой благодатное поле для формирования положительных черт личности, лидерства, борьбы со страхами, развития соревновательных способностей, силы, выносливости, воспитания чувства коллективизма, моральной и физической подготовки к переживанию различных стрессовых состояний. Постоянно преодолевая нагрузки, иногда заставляя себя, действуя через напряжение, человек борется со второй стороной своей личности — медлительной, слабой, ленивой, трусливой. В ходе занятий спортом человек учится мобилизовать свою волю, проявлять волевые качества, необходимые для достижения цели, уметь рассчитывать силы, преодолевать трудности и ставить новые задачи, эффективно действовать при нехватке времени.

Люди любят спорт, потому что они любят жизнь. Занимайтесь спортом, и жизнь ваша изменится к лучшему!