

Беседа о ЗОЖ для старшеклассников

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 смогут ставить нравственные цели и достигать их. Именно спорт формирует характер, укрепляет здоровье, тренирует силу воли, позволяет ставить цели и их достигать, учит не пасовать перед трудностями, достойно воспринимать поражения.

В начальной точке пути, ребятам пришедшим в спортивную школу, придется столкнуться со многими сложностями, но если быть целеустремленным, то обязательно дойдешь до победного финиша. Мальчишки и девчонки должны понимать, что достигнуть высоких результатов ничто не поможет, если они не будут тренироваться упорно и настойчиво, если их подготовка не будет круглогодичной и систематической на протяжении ряда лет, если они не будут соблюдать установленные принципы и правила.

В ходе учебно-тренировочного процесса у учащихся возникают определенные трудности, которые способствуют развитию волевых черт характера. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности способствуют формированию волевых качеств.

Процесс учебы в общеобразовательной школе требует от мальчишек и девчонок значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный человек. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями решают одновременно задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной. 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. Дефицит движений приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Многие современные ребята ведут малоподвижный образ жизни. Движения заменяют многочасовые сидения у телевизора, компьютера, телефона. Многие не обращают внимания на эту серьезную проблему, не считая гиподинамию угрозой для здоровья. *Гиподинамия* – это не просто недостаток движения, это своеобразная болезнь, определение которой звучит так: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности»

Ребята и дома, и в школе большую часть времени проводят в статистическом положении, что 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, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости, силы. Малоподвижный образ жизни вызывает развитие обменных нарушений, способствует заболеванию ожирением, нарушаются функции опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, близорукость, повышение артериального давления.

Кроме того, определенные воздействия на человека оказывают неблагоприятные экологические факторы, загрязнения окружающей среды, распространения вредных привычек, что приводит к общему ухудшению здоровья.

Одно из верных решений - это занятия в спортивных секциях.

Общеизвестно, что занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений.

Спортивная школа им В.Н.Мачуги работает с молодым поколением нашей станицы уже 20 лет. Под чутким руководством опытных тренеров-преподавателей мальчишки и девчонки занимаются прыжками на батуте, тяжелой атлетикой, гиревым спортом, настольным теннисом, футболом, боксом, аэробикой. Наши воспитанники принимают участие в соревнованиях

краевого, российского, Европейского и мирового уровней, где неоднократно становились победителями и призерами.

Наша школа – это удивительная страна, где каждый день не похож на другой, где некогда тратить время на пустое и не нужное, где каждый день - это поиск чего-то нового и удивительного.

Все, кто активен и не станет лениться,
Могут со спортом легко подружиться.

И в заключении хочется сказать:

*В нашей жизни всё мгновенно.
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
Не стесняйся, не стесняйся,
Заходи в спортивный зал.
Своим телом занимайся.
Будешь ты всегда здоров!*