

Разумова А.А.

*Научный руководитель – ст. преподаватель Е.А. Даикова
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:anna.razumova6637@gmail.com*

ЗОЖ – двигатель жизни

Для поддержания здорового образа жизни, человеку необходимо заниматься физической культурой. Как сказал Великий древнегреческий ученый Аристотель: «Движение - жизнь». И действительно, потому что именно движение позволяет поддерживать организм в форме, а также сердечную систему, кости, мышцы в рабочем состоянии.

Когда мы двигаемся, наш организм потребляет больше кислорода, чем в спокойном состоянии, а это хорошо сказывается на работе остальных человеческих органов. При регулярном занятии физкультурой наш организм становится крепче, а также увеличивается объем легких, улучшается газообмен, способствует снижению артериального давления, падает риск получения инфаркта или инсульта. Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему, ускоряются психические процессы. Дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал. Регулярная физическая нагрузка в детском и подростковом возрасте способствует увеличению силы и выносливости, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и влияет на повышение самооценки за счет своего внешнего вида и физической формы.

Занятия спортом обеспечивают хорошие возможности для социального развития, улучшения коммуникабельности индивида, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Систематические упражнения фактически способствуют развитию конкретных видов психической деятельности, помогающие в решении проблем, которые возникают как в учебной жизни, так и в повседневном общении с ровесниками. Кроме того, молодые спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы работы, что и на тренировках. Физкультура является отличным средством для профилактики различных заболеваний. Гимнастические упражнения стимулируют выработку инсулина, который помогает организму поддерживать в норме уровень сахара. Людям, которые страдают диабетом, физкультура помогает контролировать болезнь. Умеренные физические нагрузки позволяют повысить защитные силы организма, что помогает ему противостоять заболеваниям, поражающих дыхательную систему. Занятия физкультурой помогают преодолеть различные трудности и добиться поставленной цели. Эти качества наиболее важны для подростков. Физические упражнения укрепляют костно-мышечную систему. Они благотворно влияют на двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Лечебной физкультурой может заниматься каждый из нас. Полезность физкультуры для растущего организма неоценима. Физические нагрузки воздействуют на весь организм. Реакция тела человека на умеренные нагрузки происходят следующим образом: активизируются обменные процессы тканей, сухожилий и мышц, что позволяет избежать дегенеративных изменений двигательной функции организма; улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая кислородом и полезными веществами весь организм; физические упражнения позволяют ускорить выработку гормонов, что ведёт к стабилизации работы обменных процессов; стимулируется нейрорегуляторная функция мозга (улучшает работу ствола мозга).

В заключение, хочется сказать, что физкультура и спорт должны быть неотъемлемой частью жизни любого взрослого, подростка и ребенка. Нам нужно заниматься спортом самим, но особенно прививать это детям. Физкультура - это «вечный двигатель» жизни, который делает активными, жизнерадостными и полными энергии для новых достижений.