Влияние спорта на жизнь и здоровье человека.

Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух!». С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека уже давно научно доказано.

В условиях технологического процесса, с появлением компьютеров, смартфонов, облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась. Люди меньше ходят пешком, меньше общаются друг с другом лично, прикладывают все меньше усилий для достижения своей цели. А не достигнув ее – попросту забывают о ней и продолжают жить и идти «по накатанной». Все это влечет за собой не только ухудшение физического состояния человека, но и потерю эмоциональной устойчивости, иммунитета и атрофию некоторых областей мозга. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Вот почему столь важным оказывается влияние спорта на жизнь человека.

Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день. Какой именно разновидностью физической активности заниматься, каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Физическая культура – это взаимодействие как минимум трех черт личности человека: правильной ценностной ориентации в образе жизни; определенного уровня физической подготовки и образованности; наличия потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью активного процесса самосовершенствования.

Возможности для реализации двигательного потенциала не ограничены – можно начать с пеших прогулок, затем постепенно повышать нагрузки. Особое внимание следует уделять здоровью позвоночника: функциональное состояние (гибкость и подвижность этого отдела опорно-двигательной системы – основной показатель молодости тела).

Влияние движения.

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличиваются силовые показатели мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок в тренажерном зале или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание организма. Под влиянием регулярных тренировок улучшается кровообращение, укрепляются мышцы всего тела и общее здоровье организма.
2. Укрепляется и развивается нервная система. Увеличивается скорость нервных процессов, мозг быстрее реагирует на те или иные ситуации, быстро находит и принимает решения, а также повышается обучаемость человека.
3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме.
4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде дыхание становится более глубоким и интенсивным. Увеличивается жизненная емкость легких.
5. Повышается иммунитет, и улучшается состав крови. Прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы, - способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.
6. Меняется отношение к жизни. Люди, занимающиеся физкультурой, жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

Постоянные занятия спортом благоприятно влияют на развитие таких коммуникативных способностей человека, как коммуникабельность, общительность, порыв к творчеству, самостоятельность в принятии решений.

Воздействие спорта на растущий организм.

О том, как связаны спорт и здоровье детей, свидетельствует медицинская статистика. По сведениям врачей, 70% часто болеющих детей и подростков не занимаются спортом и часто пропускают уроки физкультуры. Постоянное времяпрепровождение у компьютера или перед телевизором дома ведет к тому, что организм не получает физической разрядки.

Влияние занятий физкультурой и спортом на организм детей неоценимо – именно молодым и растущим людям необходимы постоянные нагрузки и движение. Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей и педагогов.

Ежедневные занятия физкультурой - залог здорового хорошего самочувствия, развития и роста ребенка. Спорт доставляет детям и подросткам радость и положительные эмоции. За привитие любви к физической активности ответственны родители, учителя и старшие товарищи. Ваше личное участие может послужить примером для подрастающего поколения. Организуйте больше семейных подвижных игр в выходные и каникулы, заинтересуйте ребенка в спортивных состязаниях, запишите его в тематическую секцию. Привычка к физическим тренировкам с юного возраста остается, как правило, на всю жизнь.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что спорт оказывает большое влияние на жизнь и здоровье современного человека. Актуальность физической активности в ХХI в., в эпоху компьютеризации, совершенно не поддается сомнению. Потому как позволяет сохранить не только хорошую физическую форму, но здоровье организма и духа в целом любому, кто уделяет своим тренировкам хотя бы полчаса в день.

Регулярная физическая активность сокращает смертность на 30-35% в общей популяции населения, что соответствует увеличению продолжительности жизни на 0,4-6,9 года (среди женщин – на 3,9+-1,8 года, среди мужчин – на 2,9+-1,3 года). Умеренная аэробная физическая активность в течение 150 мин. в неделю снижает риск преждевременной смерти и риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, сахарного диабета 2-го типа и депрессии, а физическая активность от 150 до 300 мин. в неделю снижает риск появления избыточной массы тела, а также развития рака толстой кишки и рака молочной железы. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие, поэтому большинству людей нет необходимости заниматься спортом интенсивно. Достаточно постепенно наращивать длительность занятий, добавляя несколько минут в день, до тех пор, пока не будет достигнут рекомендуемый минимум физической активности.

Многочисленные исследования в этой области только подтверждают справедливость данных высказываний, потому как значение спорта с каждым днем лишь усиливается.