

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ШАГ К ЗДОРОВОЙ, ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

*Большакова Е. А., студентка 1 курса ФАЗРиПП
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: спорт, здоровье, физкультура, физические упражнения, движение.

Физическая культура, спорт и здоровье - тесно связанные между собой понятия. Спорт обязательно должен присутствовать в жизни любого человека, так как именно он укрепляет наше здоровье.

На сегодняшний день написано много статей для чего и как правильно нужно выполнять физические упражнения, придерживаться здорового питания, чтобы достичь нужных результатов, но вместо того, чтобы укреплять и оздоравливать свой организм, современное поколение губит его.

Люди просто не догадываются, что малоподвижный образ жизни, вредные привычки и плохая пища оказывают огромное влияние на организм человека.

Тот, кто ведет активный образ жизни, живут намного дольше, чем те, которые считают, что спорт - это пустая трата времени. Но ведь он продлевает жизнь.

Одни не могут представить свой день без тренировки, а другие просто боятся этого. Так почему же многие боятся начать свой день с чего-то полезного? Возможно, ответ будет очень простым, нет времени или денег. Можно найти множество причин и отговорок. А только подумать, какую огромную роль играют в нашей жизни физические упражнения.

Когда человек каждое утро делает зарядку, он уже укрепляет свою опорно-двигательную систему, но кроме этого он ещё укрепляет сердечную мышцу. Даже при одном шаге задействовано около двухсот мышц. Поэтому специалисты разработали различные виды оздоровительной ходьбы.

Оздоровительная ходьба рекомендована людям всех возрастов, имеющих различную физическую подготовку и разное здоровье. Имен-

но при ходьбе тренируется сердечно - сосудистая система, дыхательная, увеличивается венозный возврат крови.

Кроме этого существует оздоровительный бег. Бег оказывает большое воздействие на человеческий организм. При занятии бегом или занятии на тренажерах мышцы человека насыщаются кислородом, и происходит их питание. Так же при выполнении физических упражнений работают кровеносные капилляры и образуются новые сосуды.

Если регулярно заниматься физкультурой, то можно навсегда забыть о многих заболеваниях, таких как грыжа, артроз и многие другие.

Помимо этого у человека, занимающегося спортивной деятельностью, формируются новые рефлексы. Так же повышается иммунитет, лучше начинают работать дыхательные органы, благодаря большому поступлению воздуха в легкие. После каждой полноценной тренировки человек становится намного счастливее, так как вырабатывается гормон счастья - эндорфин.

Зная о положительном влиянии физических нагрузок на организм человека, многие так же продолжают избегать этого. У людей возникает страх, постоянно думая о том, как это будет выглядеть со стороны и что скажут окружающие. Но не только страх заставляет человека отказаться от своей цели.

Большинство думает, что для тренировки требуется слишком много времени и сил. И поэтому оказываются заниматься какой-либо физической деятельностью. Но при этом, они находят время встретиться с друзьями, посидеть в кафе, вместо того, чтобы хотя бы сорок пять минут в день посвятить именно себе.

Не обязательно идти в зал, где много народа, достаточно лишь небольшой пробежки по парку и твой организм скажет тебе спасибо.

Так же желание увидеть быстрый результат, заставляет остановиться на достигнутом. Ну а если подумать, что бы получить нужный результат одних тренировок просто недостаточно. Как говорят, 30% зависит от тренировки, и целых 70% зависит именно от питания. Если кушать фаст-фуд и еду быстрого приготовления, то ни о какой красивой фигуре и хорошем здоровье говорить нечего.

Ещё одной причиной является недостаточное количество денег, считая, что занятие спортом – это дорогое удовольствие. Но для этого не нужно покупать дорогой абонемент в спортзал и фирменную одежду. Будет достаточно недорогого костюма и кроссовок, и лишь уверенно-

сти в себе. Небольшая пробежка и разминка поможет прийти в нужную форму и укрепить здоровье.

В целом причин существует огромное количество, однако глобальная причина одна - это мотивация к тренировкам. Но и эту причину можно победить.

Нужно всегда помнить, что движение - это жизнь. И кто, если не Вы позаботитесь о своем здоровье. Однажды Джозеф Аддисон сказал: - «При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины».

Библиографический список

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
3. URL: <http://aforizmy-citaty.ru/avtory/a/addison-dzhozef>
4. URL: <http://www.medroad.ru/zdorovie/phizkyltyra-i-zdorovie.html>
5. URL: <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/18218-sport-ukreplyaet-zdorove-cheloveka.html>

PHYSICAL CULTURE AND SPORT, AS A STEP TO HEALTHY, LONG AND HAPPY LIFE

Bolshakova E. A.

Keywords: *sports, health, physical culture, physical exercises, movement.*

Physical culture, sport and health-closely related concepts. Sport must be present in the life of every human being, as it reinforces our health.

To date, written many articles for what purposes and how properly you need to exercise, adhere to a healthy diet to achieve the desired results, but instead to strengthen and restore the health of your body, the modern generation of ruining it.

People just don't realize that a sedentary lifestyle, bad habits and bad food have a tremendous impact on human organism.