

«Здоровый образ жизни»



Работу выполнил:
Учитель физической культуры
МБОУ Трудиловская СШ
Анисенков В.Г.

Существует такое понятие, как здоровый образ жизни – универсальное средство профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- ✓ достаточная физическая активность, обеспечивающая суточную потребность в движениях;



✓ рациональное питание, сбалансированное по набору
жизненно - необходимых веществ;



✓ закаливание организма, использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода);



✓ соблюдение правил личной гигиены, режима дня;



✓ отказ от вредных привычек (курение, употребление
алкоголя и наркотиков)



Все компоненты здорового образа жизни очень важны, но одним из основополагающих факторов в жизни любого человека является двигательная активность. Меня заинтересовало то, как же влияют занятия физической культурой и спортом на организм человека . Можно ли, занимаясь физическими упражнениями , ведя здоровый образ жизни, повысить свою работоспособность, стать успешным членом общества.

Еще с давних времен человечеству известно значение физической культуры и укрепления здоровья в борьбе с преждевременной старостью, в профилактике заболеваний.

Известные философы отмечали совершенную необходимость физических упражнений для сохранения и продления жизни

Аристотель: «Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие»

Авиценна: «Если заниматься физическими упражнениями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств»

Гораций: «Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь»

Симон Андре Тиссо (французский врач): движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

Регулярные правильно организованные занятия приводят к благоприятным изменениям в различных системах организма:

Увеличивается ЖЕЛ– жизненная емкость легких,

- ✓ увеличивается систолический (количество выталкиваемой сердцем крови за 1 сокращение) и минутный объем (количество крови за 1 минуту).
- ✓ Сердце тренированного человека работает более экономно и эффективно
- ✓ увеличивается количество и толщина мышечных волокон как мышц, так и сердечной мышцы(миокарда)
- ✓ Происходит увеличение содержания энергетических веществ в организме (АТФ, креатин – фосфата, гликогена мышц и печени)
- ✓ увеличивается содержания в крови ее форменных элементов (эритроцитов , лейкоцитов и как следствие этого гемоглобина, основного переносчика кислорода в организме).

Все это вышеперечисленные изменения значительно повышают работоспособность человека .

Также доподлинно установлено, что расширение интеллектуальных возможностей мозга прямо связано со спортивностью и тягой к физической красоте. Суворовский тезис «В здоровом теле – здоровый дух» находит свое подтверждение.

Оказывается, не более 10% нервных клеток обоих полушарий напрямую выполняют интеллектуальные функции, а остальные 90% - управляют мышечной жизнедеятельностью. Мозг постоянно «переваривает» гигантское количество информационных нервных импульсов, поступающих от мышц в ответ на его команды. Роль этих ответных стимулов для эффективной работы мозга трудно переоценить. Именно они определяют активность психики, яркость и глубину мыслительных процессов.

Таковы физиологические основания мнимого парадокса: тренировка мышц повышает общий энергетический тонус мозга и стимулирует умственную деятельность. Помимо этого занимаясь спортом тренируются и волевые качества человека

Поэтому очень много выдающихся людей в молодости активно занимались физкультурой и спортом и сейчас, став широко известными, продолжают поддерживать высокую работоспособность, занимаясь физическими упражнениями.

Например, взять хотя бы некоторые факты из жизни известных людей, глав государств: Борис Ельцин, наш первый президент – мастер спорта по волейболу, увлекался большим теннисом.

В.В. Путин – чемпион Петербурга по дзюдо, увлекается горными лыжами.

Президент Белоруссии Лукашенко – занимался хоккеем и сейчас активно занимается спортом.

Президент Казахстана Назарбаев увлекается большим теннисом, альпинизмом.

Бывшие президенты Америки Джордж Буш и Билл Клинтон ежедневно совершали утренние пробежки.

Большинство звезд театра, кино и эстрады поддерживают свою работоспособность, занимаясь физическими упражнениями. И наоборот, бывшие звезды спорта становятся известными политиками, общественными деятелями, бизнесменами.



- Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является *независимым, самостоятельным* фактором риска развития заболеваний.
- ***Низкая ФА на 15-20% увеличивает риск развития:***
 - *Ишемической болезни сердца*
 - *II типа сахарного диабета*
 - *Рака толстого кишечника*
 - *Рака молочной железы*
 - *Переломов шейки бедра у пожилых людей*

Аэробная умеренная физическая активность в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

Преждевременной смерти

Развития ишемической болезни сердца и инсульта

Артериальной гипертензии

Сахарного диабета II типа

Депрессии

Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

Рака толстой кишки

Рака молочной железы

Избыточной массы тела

Здоровый образ жизни, и хорошая физическая форма, вследствие занятий физкультурой и спортом позволяют человеку добиваться больших успехов в жизни, в работе, учебе, в творчестве.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура, 8-9 класс:

Учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

2. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура . 9 и 11 классы: Учебное пособие.- М.: Аст-пресс школа, 2003.