

## **Спорт в жизни современного человека.**

К сожалению, мы сегодня живем в такое время, когда среди молодежи имеют широкое распространение пагубные привычки, приводящие к разрушению личности самого человека, такие как наркотики, алкоголь и др. Но человек способен отказаться от всего разрушительного во благо самого себя, если обратит свое внимание на то, что гораздо важнее - прежде всего собственное здоровье. И для нас – современных молодых людей - в этом случае просто необходим спорт.

21 век - век информационных технологий. Благодаря техническому прогрессу было автоматизировано множество процессов, которые раньше делал человек вручную. В жизни современного человека появился компьютер, разнообразные мобильные гаджеты, и это значительно упростило жизнь, в то же время снизило двигательную активность. Даже общение стало виртуальным, мои сверстники часами просиживают за компьютерами, они целиком и полностью живут в Интернете: там виртуальная любовь, дружба и даже эмоции – выражаются смайликами. Современную молодежь все реже встретишь на улицах города: туда они выходят, только чтобы перемещать из одной точки в другую, все это передвижение чаще на машинах. К этому еще добавляется стресс, плохая экология, нестабильная политическая обстановка, кризисы. Плохое питание, фастфуды приводит к ожирению. Все это привело к ослаблению организма, снижению работоспособности и социальной активности людей.

Английский путешественник и натуралист Чарльз Дарвин заметил: "Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование". Эти слова как никогда актуальны и в наше время.

Для большинства моих сверстников спорт нужен для того, чтобы восполнить нехватку в движении и физических нагрузках. Для этого нужно

заниматься спортом, который воспитывает волю, дисциплинирует, способствует укреплению иммунитета всего организма.

Спорт - это часть культуры. Спорт - это источник побед сильнейшего. Спорт – это красота тела. Что даст спорт, если систематически заниматься им? Он укрепит скелет, придаст более высокую устойчивость к нагрузкам, а мышцы нарастят массу. Он также повышает уровень обогащения кислородом всего организма. Во время тренировок идет активная нагрузка на весь организм человека: он работает более интенсивно, в том числе и сердечно-сосудистая система. Во время физических нагрузок мышцы нуждаются в повышенном количестве кислорода, соответственно сердце перекачивает намного больше крови, которая насыщена кислородом. Во время тренировок органы дыхания также работают в усиленном режиме. Спортсмен делает более глубокий и интенсивный вдох, соответственно объем легких увеличивается.

Занятия спортом благотворно влияют на состав крови, укрепляют иммунитет. У активных людей количество лимфоцитов и эритроцитов увеличено, они намного реже болеют и справляются с болезнями намного проще. У людей, активно занимающихся спортом, метаболизм происходит быстрее, потому что обмен веществ у них происходит достаточно быстро, он хорошо приспособляется к физическим нагрузкам. При длительных тренировках с небольшой нагрузкой хорошо сжигается жир. Когда человек малое количество времени уделяет спорту, то его вес быстро повышается, потому что накопленный жир не разгружается, он не используется на восполнение затраченной энергии.

Активное движение - это залог здоровой и полноценной жизни. Чтобы получать больше пользы, нужно, чтобы занятия спортом положительно влияли на организм в целом. Заниматься нужно ежедневно, интенсивность тренировок увеличивая медленным темпом, при этом без фанатизма.

Государство заботится о здоровье граждан своей страны. В главном документе страны сказано: «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию» (ст. 41, ч. 2).

В ст. 51 гл. 5 закона РФ «Об образовании» можно прочитать: «Образовательное учреждение создает условие, гарантирующее охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Основным занятием физической культурой в университете является предмет «Физическая культура».

Спортивные секции, кружки, физкультурно-массовая внеклассная работа со студентами во внеурочное время - формы работы, дополняющие систему обязательных занятий. Они способствуют более полному развитию индивидуальных интересов и склонностей студентов, повышают двигательный режим до необходимого уровня, способствуют созданию благоприятных возможностей для разностороннего формирования их личности, целесообразной организации внеурочного времени, укрепления здоровья.

Очень важно молодому человеку поступать не только в университет, где готовят высококвалифицированных специалистов, но и туда, где большое значение уделяется спорту, так как спорт – это, прежде всего, здоровье.

Одним из таких высших учебных заведений является Северо-Кавказский федеральный университет г. Пятигорска. В университете есть спортивно-оздоровительный комплекс. Он снабжен всем необходимым для организации урочных занятий и спортивно-воспитательной деятельности

студентов. Там работает тренажерный зал, оборудованный новыми кардио- и силовыми тренажерами, бассейн, в котором установлена итальянская фильтрация. Консультации проводят высококвалифицированные инструкторы, которые помогут выбрать индивидуальную программу занятий и упражнений.

Студенческая жизнь первокурсника начинается со спорта - со спортивного состязания «Кубок первокурсника». Филиал СКФУ принимает активное участие во всех спортивных профилактических акциях, проходящих в городе. Так, студенты филиала СКФУ в г. Пятигорске приняли участие в ежегодной комплексной профилактической акции «Здоровая молодежь – богатство Северного Кавказа». Организаторами акции традиционно выступили: Управление аппарата Государственного антинаркотического комитета по Северо-Кавказскому Федеральному Округу (УСКФО ГАК), администрации города Пятигорска и администраций городов региона КМВ, а также региональный военно-патриотический клуб «Полигон 26» г. Пятигорска.

Только положительные эмоции, бодрость духа, положительные результаты от выполненного труда смогут оторвать нынешнее поколение от монитора компьютера, наркотиков и малоподвижного образа жизни.

Таким образом, я за развитие физической культуры в учебных заведениях. Этот предмет должен стать неотъемлемой частью каждого учебного дня. Недаром учёными доказано, что смена видов деятельности даёт возможность отдохнуть организму и противостоять усталости более длительное время.

Если взять за основу правильное питание и занятия спортом, то это будет способствовать оздоровлению организма, помогать добиваться целей. В этой ситуации особую актуальность приобретают задачи формирования

здорового образа жизни студентов и обеспечение приоритетных условий для развития системы физического воспитания и образования.

Современное общество в Европе придает большое значение спорту, разными способами вырабатывая у молодежи желание им заниматься: ежедневно по улицам проезжают тысячи велосипедов, за рулем которых школьники и студенты; неотъемлемой частью каждого тинэйджера является скейтборд или роликовые коньки; почти в каждом дворе можно увидеть баскетбольное кольцо и мини площадку для тренировок по вечерам. Немецкая молодежь предпочитает получасовые пробежки по утрам занятиям гимнастикой дома на ковре.

Организуются массовые соревнования с большим числом участников. Такие соревнования могут быть хорошей рекламой активного отдыха, прекрасного средства для физической подготовленности и здоровья людей. Эти мероприятия развивают чувство солидарности, товарищества, дисциплины, уважения к соблюдению правил, что, несомненно, оказывает влияние на качество жизни .

Когда человек занят любимым делом, ему просто не остается времени на свершение поступков, за которые потом приходится расплачиваться всю оставшуюся жизнь. Встает вопрос: «Как начать заниматься физкультурой каждый день?» Прежде всего, надо выбрать вид спорта, определенное время в своем расписании, поставить перед собой цели, обязательно тренироваться вначале в щадящем режиме, отдыхать по мере необходимости.

**Занимайтесь спортом и будьте здоровы!**