

теле-здоровый дух»

Спорт и подвижный образ для человека-очень важные и нужные аспекты, как физическом развитии, так и в духовном смысле. Каждое совершенное наше действие или движение сказывается на нас самих. С этим нельзя поспорить: возьмем, к примеру, спортсменов, которые достигли своего совершенства. Каждый из них когда-то начинал с первого своего движения или решительного поступка, который позже изменил их образ жизни. Положительное влияние спорта на здоровье и развитие человека колоссально поменяло смысл жизни, когда еще с древних времен первобытный человек только начал понимать реальный мир и его законы жизни. А в то время был лишь один закон- закон на выживание. И чтобы следовать ему, первобытным людям приходилось быть физически сильными и трудоспособными. Для того, чтобы не только прокормить свое племя, но и выжить самому в тех суровых условиях...

Те времена прошли... Сейчас больше всего наблюдается влияние экологических факторов и постоянное присутствие опасных микроорганизмов, которые ослабляют, не только иммунную систему человека, но и способствует нарушению духовных и психологических положительных качеств. Вот почему так очень важно и нужно развивать, не только свое тело, но и свой дух. Но что же именно заключается под словом «дух»? Дух-это воля, нравственность, намеченные цели, свое мировоззрение, интеллект, эстетичность и т. д. Это все, что нужно для полноценного здорового человека.

Спорт придает людям уверенность в себе и дает знать о том, что скоро этот человек сможет достичь своей поставленной цели, какая бы она ни была. Любому человеку, как спортсмену, нужно себя оценивать и свои возможности. Вследствие у человека складывается самооценка. И если человеку его нынешняя оценка не устраивает, то у него появляются волевые стремления на построение цели и на ее положительный (желательный для человека) результат. В процесса творческого поиска и приобретенными умениями в процессе саморазвития, у людей возникают моментальные решения для их дальнейшего развития своего физического и духовного тела. Вследствие этих принятых решений и выполненные им самим, у человека на подсознательном уровне проявляются его навыки и достижения в жизненных ситуациях.

Но в 21 веке- веке технологического прогресса у людей не остается времени на то, чтобы заниматься, ставить цели и принимать важные решения для их развития и здоровья. Резко сократилось физическая активность людей, что уж там говорить о спорте?! Люди стали меньше ходить пешком, общаться друг с другом с глазу на глаз... И вы ее спросите, какая у них самооценка? На этот вопрос все трудней и трудней становится ответить. Это еще не страшно- страшно то, что люди «плывут по течению», не прикладывая никаких усилий в своем саморазвитии. Все это за собой влечёт потерю физического иммунитета, потерю эмоциональной устойчивости и потерю своего «Я». Возникают болезни в разных областях организма: атрофия в некоторых

областях мозга; сбои в мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной системах и т. д.

Вот поэтому очень нужно «заглядывать в отдел спорта и движения»... Физкультура часто становится единственным источником двигательной активности, с помощью которой удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. Физическая культура-это:

1. Правильная ценностная ориентация в здоровом образе жизни;
2. Уровень физической подготовки и образованности;
3. Наличие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью самосовершенствования.

Более пристальное внимание следует уделять здоровью в области позвоночника: его гибкости и подвижности. Если принимать это, как за основу здорового образа жизни, то человек сможет:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат
2. Увеличить силовые показатели мышц
3. Кости скелета будут более устойчивыми к любым нагрузкам.

В процессе занятий в любых направлениях: будь то в беге или плавании и т.п. :

1. Улучшится кислородное питание организма;
2. Развивается нервная система;
3. Увеличится скорость нервных процессов;
4. Улучшается работа сердца и сосудов;
5. Повышается иммунитет, и улучшается состав крови.

Для подтверждения, возьмем самый главный жизненный орган для каждого человека- это сердце. Занимаясь физически и духовным саморазвитием сердце поневоле начинает свою тренировку. В процессе главный орган увеличивает свои размеры и дает питание всему организму, насыщая тело большим количеством крови.

При физических нагрузках потребность органов в кислороде становится более глубоким и интенсивным. Следовательно увеличивается жизненная емкость лёгких. И этому есть прямое подтверждение- способность организма противостоять неблагоприятным условиям среды. Люди, уделяющие много времени физической культуре, имеют большую вероятность на то, что благополучно справляются с природными стихиями погоды или явлений.

Человек, который занимается спортом более психологически позитивно относится к различным ситуациям- будь то проблемы, которые возникают из неоткуда, или приятные случаи в его жизни. Этот человек менее подвержен резким сменам настроения, раздражительности, депрессии или неврозам. Такие люди, даже если будут на самом дне, всегда смогут найти луч света, который сохранит их позитивный настрой и оставит за собой надежду на лучшее и, конечно, даст возможность поставить перед собой цели, которые человек себе наметит и добьется...

Существуют методы, по которым можно оценить уровень физической подготовки человека:

1. Корреляция
2. Индексы
3. Антропо-метрические стандарты ( часто употребляются в наше время)

Главный фактор для самосовершенствования своих физических и духовных сил является стремление к лучшему, к идеальному. Постоянные занятия спортом положительно сказываются на развитие коммуникативных способностей человека: коммуникабельность, общительность, порыв к творчеству, проявление фантазии, самостоятельность в принятии решений.

Спорт для человека- это его подготовка к дальнейшей жизни. Пройдя радость побед и горечь поражений и сумев извлечь полезный для себя урок, повышенное чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом, уразумение чести и своего достоинства, участия и сопереживания, совестьливость в ведении борьбы.

Малоподвижный образ жизни современных детей вызывает крайнюю озабоченность у врачей.

По сведениям докторов более 75% людей болеют из-за отсутствия спорта . Частые посиделки у компьютера или перед телевизором ведет к тому, что организм получает бездвижный рефлекс или отсутствие физической разрядки ( сохранение физической энергии).

Это способствует функциональным нарушениям вследствие молодежь чувствует себя старше своих лет. Современная медицина популяризирует занятия спортом. В образовательных учреждениях проводят спортивные игры и предоставляют молодежи бесплатные абонементы на посещение физических центров.

Спортом нужно заниматься, но только соблюдая умеренный режим: перегрузки зачастую вредят организму почти так же, как и во время без подвижного образа жизни. Для восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания. Человек должен сам совершать какие-то поступки. Но до сих пор большинство людей по всему миру считают, что физическая активность не имеет никакого значения на здоровье, да и на саму жизнь человека. Но в этом суждении они глубоко ошибаются. Именно спорт способен поддержать жизненную силу человека.

*Спорт для жизни очень важен:  
Дух поднимем свой и мы,  
К цели нашей прилетим  
И удачу за собой притянем.*

*Чтоб добиться нам успеха,  
Нам сказали доктора,  
Нужно бегать , плавать, прыгать...  
Не сдаваться никогда!*

*Без уменья и сноровки  
И без опыта совсем.  
Мы стремимся в горы, в горы,  
Цель там наша за горою...*

*Нету времени нам ждать  
Нужно действовать, играть  
Нужно гири нам поднять,  
На асфальт упасть, отжаться...*

*Никогда не унывать  
Не орать по пустякам  
Лучше волю взять в кулак  
И с улыбкой утро нам встречать*

*Очень важен спорт для всех  
Он-здоровье и успех  
Он- энергия души  
Он-наш иммунитет*

Автор стихотворения : Хажнагоева Р. А

### **Литература:**

Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 4 (апрель).- 0,4 п. л.

Дронов В. Я. Физическая культура. – М., 2010. 2. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 2009. – С. 58-68.  
В.В. Синельников «Возлюби болезнь свою»

Жуков А. Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. — М.: Юнеско, 2011. — С.15-17.

Казначеев В. П. Здоровье нации, культура, футурология XXI века / Сборник статей и докладов В. П. Казначеева (2007-2012 гг.). Под общей редакцией д.м.н. А.В. Трофимова. — Новосибирск: ЗСО МСА, 2012 г. — С. 386.

Корсун С. Н. Динамика биохимических изменений в организме при физических нагрузках: монография. — Fitness.PORT.COM.UA, 2014. — С. 1-4.