Доклад на тему:

***«Спорт и здоровье»***

**Здоровье и спорт**



Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. К счастью, безвозвратно прошло то время, когда крутым считалась сигарета в зубах и бутылка пива в руках. Сейчас все больше людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «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 никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии.

Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом. И если первые два пункта требуют от человека колоссальной силы воли, то вспомнить школьные уроки физкультуры может каждый. Не стоит пытаться стать профессиональным спортсменам, но элементарные физические нагрузки пойдут на пользу всем. Если вы готовы пообещать себе вести активный здоровый образ жизни, мы готовы помочь и рассказать, как заниматься спортом для наибольшего эффекта. Для начала разберемся, почему профилактика здорового образа жизни так необходима?

**Влияние спорта на здоровье**

На эту тему можно написать целую научную работу, рассмотрев вопрос с медицинской точки зрения. Однако такой текст вряд ли будет доступен и понятен обычным читателям, поэтому мы лишь перечислим те факты, которые известны каждому практически с детства.

При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.

Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.

Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.

Физические упражнения улучшают кровообращение.

Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.

Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

Теперь, когда вы узнали о том, как велико влияние спорта на здоровье человека, вам наверняка захочется прямо сейчас приступить к тренировкам. Не торопитесь, сначала прочтите некоторые рекомендации.

Как заниматься спортом для здоровья?

Прежде всего, трезво оценивайте силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Если вы - начинающий спортсмен, нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только почувствуете, что мышцы потрудились достаточно, прекращайте выполнение упражнения. Не расстраивайтесь, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного результата. Успехи придет постепенно с течением времени. Не навредите себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.

Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными.

Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата. А если ваши занятия спортом ограничатся посещением спортзала дважды или трижды за полгода, спорт и здоровый образ жизни никак на вас не повлияют.

Если вы решили заниматься дома, ничего не должно отвлекать от поставленной задачи, так что предупредите всех близких, что ближайший час или два вас нельзя беспокоить. А лучше пригласите их тренироваться вместе с вами. Так намного веселее и проще!

Польза здорового образа жизни общеизвестна и вот уже долгие годы не подлежит сомнениям. Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Однако именно спорт в жизни человека становится наиболее мощным и действенным фактором в деле сохранения здоровья. Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы. Занятия спортом – это неотъемлемая составляющая жизни человека, обеспечивающая необходимую активность. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.

Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни. Занимаясь спортом, также можно с удовольствием и радостью отмечать легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится навстречу собственному совершенству. Однако польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.

