**Спорт и здоровье**

В современном мире всё большую популярность набирает тема здорового образа жизни, поскольку тенденции ухудшения экологии, замены натуральных продуктов синтетическими, ритм современной жизни негативно влияют на наше здоровье.

Здоровье человека – это состояние полного физического, социального и душевного благополучия. Каждый человек на протяжении всей жизни сталкивался с проблемами здоровья в той или иной мере.

Специалисты напоминают, чем больше вы занимаетесь физическими нагрузками, тем дольше проживете. Примерно 150 минут в неделю нужно посвятить спорту, желательно отдавать предпочтение интенсивной нагрузке.

 Если состояние здоровья не позволяет выполнять активные упражнения, совсем отказываться от них не стоит: любое ограничение по состоянию здоровья не должно вести к ограничению физической нагрузки. Ее надо выполнять ежедневно, пусть и в рамках своих возможностей. Люди, находящиеся в хорошей физической форме, отодвигают биологическое старение организма на 10 лет и дольше, остаются независимыми и дееспособными.

 Хорошим комплексным лекарством для решения многих проблем со здоровьем является спорт. В понятие спорта входит: укрепление здоровья; овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств.

Помимо влияния на физическую сторону развития человека, спорт способствует выработке психологической готовности человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость, уверенность в достижении поставленной цели).

По данным статистики, ежегодно свыше 300 человек признаются инвалидами вследствие такого заболевания, как остеопороз, многие из них (до76 % )— люди трудоспособного возраста.

 Остеопороз – это не единственная болезнь, которая может возникнуть из-за малой физической активности. Наряду с ней также существует риск возникновения сердечно -сосудистой патологии, ожирения, бессонницы и нарушений сна, неврозоподобных расстройств, нарушений мозгового кровообращения и др.

С целью профилактики данных заболеваний необходимо бороться с малоподвижным образом жизни

Для поддержания и укрепления своего здоровья специалисты рекомендуют уделять достаточное время физическим нагрузкам, поскольку они благоприятно воздействуют на человеческий организм.

В процессе умеренных физических нагрузок происходит:

 1. Укрепление опорно-двигательного аппарата — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам, улучшается кислородное мышечное питание;

 2. Улучшение сердечно-сосудистой системы — сердце и сосуды становятся более выносливыми, быстро привыкают к нагрузкам и быстро восстанавливаются после них;

3. Повышение иммунитета и улучшение состава крови — увеличивается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что позволяет организму реже болеть и справляться быстрее с вирусами и бактериями;

 4. Укрепление и развитие нервной системы — увеличивается быстрота, ловкость, улучшается координация движения и скорость нервных процессов;

5. Улучшение метаболизма — происходит эффективная регуляция содержания сахара и др. веществ в крови;

6. Улучшение работы органов дыхания — дыхание становится интенсивным и глубоким,

увеличивается жизненная емкость легких;

 7. Изменение отношения к жизни — физическая активность способствует формированию стимула в жизни, уменьшению депрессий, раздражительности, резких перепадов настроения.

 Каждый вид спорта по-своему полезен и интересен, в связи, с чем человек может попробовать себя в любом из них и выбрать наиболее подходящий.

 Существует множество разновидностей спорта для любого возраста и предпочтений:

- плавание — в процессе подтягиваются мышцы, исчезает усталость, успокаивается нервная система.

 - бег трусцой — хорошо влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение.

- езда на велосипеде — позволяет подкачать икроножные мышцы, укрепить и приобрести красивую форму ягодиц, улучшить кровоснабжение.

- прыжки на скакалке — позволяют улучшить кровоснабжение (данный вид спорта противопоказан людям с болезнями сосудов ног и с сердечной недостаточностью).

- катание на лыжах — положительно сказывается на укреплении мышечного корсета и улучшении кровообращения.

 Занятие спортом благоприятно скажется на организме и принесет легкость и бодрость. Но не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками.

Для поддержания здоровья достаточно: – 30 минут интервальных тренировок в неделю, которые снижают риск развития сахарного диабета;

 – 2,5 часов любых физических занятий средней интенсивности, снижающих риск развития рака;

 – 3 часов ходьбы в неделю, помогающих облегчить симптомы депрессии;

– 7,5 часов любых тренировок в неделю, которые позволят снизить риск преждевременной смерти;

– 2 часов любых аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю, позволят лучше концентрироваться;

 – 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление

 Специалисты напоминают, разумная спортивная деятельность не приносит вреда, а развивает физические данные, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, укрепляет его здоровье.

Помните, человек - сам творец своего здоровья, за которое нужно неустанно бороться. Все вредные привычки: курение, приём алкоголя, гиподинамия, приводят к преждевременному старению организма.

 Посильный труд, правильное питание без излишеств и вредных привычек, оптимизм, хорошее настроение способны отвлечь от старения, болезней и продлить ни один год жизни.