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 спортсменом, 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. Немецкий философ Артур Шопенгауэр утверждал: “Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья".

В конце 2001 года бельгийские медики в крови нескольких школьников обнаружили белки, присущие курильщикам со стажем и показывающие повреждение легких. При этом все школьники занимались плаванием. Ученым пришлось сильно потрудиться, чтобы выяснить истину, так как одно не вязалось с другим. Она оказалась сенсационной: в 3 случаях из 4 занятия плаванием вызывают бронхиальную астму. Можно вообразить размах открытия, если принять во внимание, что плавание считалось самым безопасным и полезным видом спорта. Этот вид спорта особенно предлагался для детей склонных к заболеваниям дыхательных путей. Возникнувший скандал поставил жирный вопросительный знак под утверждением о том, что спорт дарует нам здоровье, ничего не прося взамен.

В конце восьмидесятых, экономисты обратили внимание на то, что медицинские затраты связанные со спортом, чуть ли не перекрывают доходы от него. Эта проблема стала интересна для ученых, и они сразу же выяснили что спорт и здоровье редко стоят рядом.
В год подсчитано, что люди получают 10 миллионов спортивных травм. Интересно то что большинство из них получены не на соревнованиях, где они выкладываясь в предвкушении наград, зачастую неоправданно рискуют, а на спортивных площадках и в квартирах. Например: делая зарядку, сделал резкий наклон и упал, корчась от боли. Когда бежал, поскользнулся и сломал ногу. Или колотил грушу и выбил себе палец. Мы конечно можем сказать, что все эти травмы случайны, но этих случайностей бывает слишком много, чтобы не брать их в расчет. Как показывает опыт, большинство самых незначительных травм, такие как выбитый палец до конца неизлечимы. А больше половины всех переломов костей обходятся для людей годами лечения, нервных расстройств и хроническими заболеваниями. Для того, чтобы проверить достоверность данного факта, нами был проведен опрос. Среди студентов 2-3 курсов ЕИ К(П)ФУ в количестве 53 человек. Оказалось, что 57% опрошенных получали травму в различной степени, 20% студентов не занимаются спортом, а 23% никогда не получали травм во время тренировок.

Было бы неправильно утверждать, что спорт вреден. Конечно это не так. Спорт закаляет организм, развивает координацию движений, исправляет осанку. И помогает человеку поверить в себя и стать более решительным. Спорт улучшает репродуктивную функцию человека и удовлетворяет его желание поближе познакомится со своим телом. Спорт дает многое, но к сожалению, он не делает это просто так. Избавляя вас от одних проблем, он знакомит вас с другими. И весь вопрос в том, стоят ли они друг друга.
В информационной культуре спорт на втором месте после политики. Даже прогноз погоды - и тот уступает. Нам кажется, что мы знаем о спорте все. Но на самом деле мы представляем собой странную смесь предрассудков, обрывков лозунгов и заблуждений. Ниже восемь из них приведены в качестве доказательства.

Полезность спорта бесспорна, однако не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками. Для поддержания здоровья вполне 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;

Для 21 века бесспорно актуальной является тема здорового образа жизни. Сейчас все больше набирает популярность данная проблема, поскольку тенденции ухудшения экологии, замены натуральных продуктов синтетикой, ритм современной жизни негативно влияют на здоровье людей. Под здоровьем Всемирная организация здравоохранения понимает состояние полного физического, социального и душевного благополучия, в связи с этим очевидно, что каждый человек на протяжении жизни сталкивался с проблемами здоровья в той или иной мере. Хорошим комплексным лекарством для решения не всех, но многих таких проблем 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 и уверенность в достижении поставленной цели). По статистике ежегодно свыше 300 человек признаются инвалидами вследствие остеопороза. Из них 76 % — люди трудоспособного возраста. С целью профилактики данного заболевания необходимо бороться с малоподвижным образом жизни. Остеопороз 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. Для поддержания и укрепления своего здоровья врачи рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и обращаться к спорту, поскольку он благоприятно воздействует на человеческий организм. В процессе умеренных физических нагрузок происходит: 1) Укрепление опорно-двигательного аппарата — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам, развиваются силовые показатели мускулов, 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 — при регулярных тренировках увеличивается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что позволяет организму реже болеть и справляться значительно быстрее с вирусами и бактериями; 4) Укрепление и развитие нервной системы — увеличивается быстрота, ловкость, улучшается координация движения и формируются новые условные рефлексы, в результате скорость нервных процессов также развивается; 5) Улучшение метаболизма — происходит эффективная регуляция содержания сахара и др. веществ в крови; 6) Улучшение работы органов дыхания — за счет потребности организма в кислороде дыхание становится интенсивным и более глубоким, увеличивается жизненная емкость легких; 7) Изменение отношения к жизни — физическая активность способствует формированию у людей стимула в жизни, уменьшению депрессий, раздражительности, исключения резких перепадов настроения. Для того чтобы избежать появлений многих заболеваний, а также укрепить свое здоровье необходимо выбрать подходящий вид спорта. Существует множество разновидностей спорта для любого возраста и предпочтений: 1) Плавание — данный вид спорта идеально подходит для женщин, поскольку в процессе подтягиваются мышцы, при этом не чувствуется усталость, кроме того, вода является предметом релаксации и позволяет успокоить нервную систему. 2) Бег трусцой — полезен в случае равномерного движения и сохранения скорости бега, данный вид спорта хорошо влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение. 3) Езда на велосипеде — позволяет подкачать икроножные мышцы, укрепить и приобрести красивую форму ягодиц, улучшить кровоснабжение. 4) Прыжки на скакалке — самое простое и действенное средство сохранения формы, регулярные упражнения позволяют улучшить кровоснабжение, однако данный вид спорта противопоказан людям с болезнями сосудов ног и с сердечной недостаточностью. 5) Катание на лыжах — полезный зимний вид спорта, поскольку свежий воздух и равномерная физическая нагрузка положительно сказываются на укреплении мышечного корсета и улучшении кровообращения. 6) Катание на коньках — еще один вид зимнего спорта, позволяющий укрепить мышцы ног, развить пластику и гибкость, изучение элементов фигурного катания положительно влияет на строение фигуры тела и устойчивости для поддержания равновесия. Разнообразие видов спорта не ограничивается данным списком. Каждый вид по-своему полезен и интересен, в связи, с чем человек может попробовать себя в любом из них и выбрать наиболее подходящий. Спорт не имеет возрастных ограничений: даже если пожилой человек захочет заниматься плаваньем или спортивной ходьбой — это только благоприятно скажется на организме и принесет легкость и бодрость. Полезность спорта бесспорна, однако не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками. Для поддержания здоровья вполне 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, которые позволят лучше концентрироваться; – 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление. Подводя итог, можно сделать вывод, что спорт играет важную роль в жизни человека, его многообразие способствует разностороннему развитию и делает людей более устойчивыми к негативным факторам окружающего мира. Спортивная деятельность развивает физические данные, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, а самое главное — укрепляет его здоровье, что является существенным качеством, поскольку сохранение здоровья — одна из главных задач человека, особенно в современном мире. Таким образом, помимо личностных предпочтений в организации своей двигательной активности существуют и государственные мотивы в повышении физической работоспособности населения страны, всех его слоев. Тому доказательство — множество перспективных законов области физической культуры и спорта, принятых в Российской Федерации в последнее время. Вполне оправданное стремление, которое при его успешной реализации принесет свои плоды. Как то: продолжение жизни, эффективность производительности трудоспособного населения, повышение рождаемости и т. п. Однозначно, это хорошая и своевременная тенденция нашей страны — набирает обороты