**Физическая культура и спорт - залог здоровья нации.**

Формирование здорового облика нации есть первостепенная задача, к выполнению которой стремится каждое государство. Определяющее значение в этом имеет социальный образ жизни, обеспечиваемые обществом и государством доступные стандарты жизнедеятельности человека каждому гражданину, чем определяется уровень и качество жизни населения страны. Для этого общество мобилизует различные средства, которыми реально располагает, и в первую очередь возможности человеческого фактора – масштабов популяции, демографической динамики и состояния здоровья населения. В обеспечении основ достойной жизни всех членов общества важная роль принадлежит промышленному и агротехническому производству, образованию и культуре, в частности физической культуре, спорту и спортивно-оздоровительному туризму, которые представляют собой структурно-функциональные компоненты системы обеспечения национальной безопасности [1].

Почему определённые страны являются домом для самых счастливых и здоровых людей на Земле? Что они едят? Чем их ежедневные привычки отличаются от других обществ?

***Цель исследования*** анализ данных современных источников по проблеме сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни человека в разных странах путем формирования основ здорового образа жизни за счет увеличения объема двигательной активности.

Физкультура и спорт определяют современный имидж страны. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации.

Эксперты определили, что из-за вредных привычек, неправильного питания и отсутствия оптимального количества физической активности люди сокращают свою жизнь в среднем на шесть лет. В то же время, около 26 процентов ранних смертей связаны с табачной зависимостью, а 24 процента случаев преждевременного ухода из жизни имеют прямое отношение к сидячему образу жизни и недостаточному количеству тренировок. Однако здоровый образ жизни, как показало изыскание, способствует тому, что человек увеличивает продолжительность своей жизни в среднем на 17,9 года [2].

В опросе, проводимом всероссийским центром изучения общественного мнения, приняли участие 1600 человек из 130 населенных пунктов России, по его итогам в 2015 году число сторонников спорта в нашей стране достигло 61% – максимум за последние 9 лет. Около 29% россиян занимается спортом систематически.

Общепризнано, что здоровый образ жизни, занятия физкультурой, являются отличной профилактикой для множества заболеваний. Они также являются средством для укрепления здоровья и активного долголетия человека.

Особенно полезны регулярные занятия физкультурой и спортом для укрепления сердечно-сосудистой системы. И именно в этом особенно проявляется разница в отношении к физкультуре и спорту у нас и в странах, занимающих первые строчки в рейтинге здоровья. Во Франции смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 182,8 человека на сто тысяч жителей. В Италии этот показатель равен 284,8, Испании же 245,9, в Китае – 312,4, в Великобритании – 317,2, в Японии – 187,4. У нас, в России он равен 800,9 человек на сто тысяч населения. Ежегодно в России от заболеваний сердечно-сосудистой системы умирает около одного миллиона человек.

Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее долю приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире). Далее следуют высокое кровяное давление (13%), курение (9%) и высокий уровень глюкозы в крови (6%). На долю лишнего веса и ожирения приходится 5% от общего числа случаев смерти в мире. Было доказано, что участие в регулярной физической активности снижает риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2 типа, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы и депрессии. Кроме этого, физическая активность является определяющим фактором затрат энергии, и, следовательно, имеет решающее значение для энергообмена и контроля веса.

Надо отметить, что скандинавские страны и Япония неизменно лидируют в рейтингах, основанных на исследованиях здоровья и уровня жизни населения.

Благодаря малой численности населения Исландия является одной из наименее загрязненных стран мира. Но чистый воздух – это не единственная причина здоровья исландцев. Они также преуспевают в гимнастике. Из-за прохладной погоды значительной части года жители Исландии занимаются физкультурой, в том числе для того чтобы одержать верх над зимней хандрой. Госпрограмма по развитию спорта помогла не только подняться футбольной сборной этой страны на европейской арене, но и в разы снизить уровень алкоголизма и наркомании. В стране с весьма суровым климатом молодежь все больше отдает предпочтение спорту. В стране одна из самых высоких продолжительностей жизни (72 года для мужчин и 74 для женщин).

Государственная политика Швеции поощряет здоровый образ жизни, включая позитивный баланс работы и отдыха. Население любит играть на свежем воздухе, а с ошеломительными пейзажами с холмами, горами и ледниковыми озерами это легко. Вдобавок к этому, из-за местоположения Швеции рацион жителей содержит большое количество рыбы и жирных кислот Омега.

Финляндия 30 лет назад была поражена одним из самых высоких уровней смертности от сердечной недостаточности. В результате страна предприняла решительные меры для поощрения здорового образа жизни. Число курящих значительно сократилось, а употребление фруктов и овощей почти удвоилось. Большинство финнов ведут активный образ жизни, потому что он способствует их благополучию. По данным исследования Европейской комиссии (2010 г.), Финляндия является одной из наиболее физически активных стран мира.

По данным Всемирной организации здравоохранения Япония - лидер по продолжительности жизни (74,5 лет). Во многом это благодаря рациону питания. Занятия в стране восходящего солнца физкультурой и массовыми видами спорта возведены в культ. Дети ежедневно около 1 часа занимаются физкультурой и спортом. Люди в возрасте совершают пробежки. Даже глубокие старики совершают пешие продолжительные прогулки до 10 километров. Результат культуры здорового образа жизни, как говорят, на лицо…

Россия, для сравнения, находится на 119-м месте по состоянию здоровья населения.

***Выводы.*** Хотя длинная, здоровая жизнь зависит от различных факторов, у перечисленных стран много общего. Многие из них не страдают от загрязнения, делают ставку на развитие физической культуры и спорта, благоприятный баланс работы и отдыха, контролируют стресс. Они редко едят мясо, если едят вообще. Источником белков служит рыба и тофу. И при этом они в изобилии употребляют местные фрукты и овощи.

Рассматривая физическую активность в качестве краеугольного камня здорового образа жизни, уделяя достаточное время физическим упражнениям и другим, пусть даже более простым видам двигательной активности, вы не только окажете неоценимую услугу своему здоровью, но и получите возможность оставаться полноценным членом общества на протяжении максимального количества времени.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНТЕРУРСОВ**

1 Барабанова В.Б., Корстин И.К. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.; (1)

2 Пулов Е.А.Физическая культура и массовый спорт - здоровье нации // Спорт: экономика, право, управление. – 2011. – № 2

3 http://www.nuhvatit.ru/statistika-skolko-kuryat-v-rossii.html – [Статистика: сколько курят в России](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwi7lZOt4NvSAhVBhiwKHXibAMYQFgggMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.nuhvatit.ru%2Fstatistika-skolko-kuryat-v-rossii.html&usg=AFQjCNGA2FpUznfmwMUirkViTOEGotcNXA&bvm=bv.149760088,d.bGg)

4 <http://www.znai.com/fitness.html> – Заразитесь здоровым образом жизни.

5 https://finland.fi/ru/zhizn-i-obshhestvo/finlyandiya-lider-po-fizkulture-i-spo/ – Финляндия - лидер по физической культуре и спорту

6 <https://wek.ru/vrachi-vyyasnili-kak-prozhit-na-18-let-dolshe> – Как прожить на 18 лет дольше?

7http://www.rbc.ru/economics/22/09/2016/57e3d0579a7947570e0e0e46 – В рейтинге здоровья Россия заняла место рядом с Сирией и КНДР.