**СПОРТ - ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ**

Петренко Ф.А.¹, Митрофанова Е.В.²

**¹**Петренко Фируз Александрович-ассистент; кафедра физической культуры Оренбургского государственного Медицинского Университета.

²Митрофанова Елизавета Владиславовна-студент 1 курса Оренбургского государственного Медицинского Университета.

**Аннотация**: *Статья посвящена вопросам пользы физических упражнений, а также их положительному влиянию на здоровье организма. Одними из главных целей этой статьи являются формирование установки на сохранение и укрепление здоровья у нынешнего поколения, а так же приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у людей разного возраста.*

**Ключевые слова**: *здоровье, спорт, физические упражнения.*

От чего зависит здоровье, каждый человек понимает по-разному. Здоровье — является состоянием полного физического, психологического и социального благополучия. И именно в этой статье я хочу рассказать о положительном влиянии спорта на здоровье человека[1].

Как известно, самым большим богатством для организма человека является его здоровье. Что-бы сохранить его организм человек должен делать все что в его силах. Конечно, одним из самого эффективного способа для поддержания и улучшения своего здоровья является физическая культура. Физические упражнения не только предоставляют возможность человеку обрести более положительное настроение т бодрость, но т выступает в роли одного из лучшего стимулятора мышечной системы. Для достижения этой цели совсем не обязательно нагружать организм большими физическими нагрузками.

Занимаясь самыми обычными видами спорта, вы сумеете справиться с множеством проблем морального характера. Секрет в том, что физическая культура обладает способностью эффективно уравновешивать даже психическое состояние человека. Чтобы этого достичь, необходимо выделить хотя бы немного времени для выполнения физических упражнений. Вы сразу ощутите положительный результат. Например, раннее утро - это наилучшее время для того, чтобы заняться бегом или ходьбой. Ходьба является самым легким видом физической нагрузки. Человеку вполне достаточно заниматься ходьбой три раза в неделю. Проходите за один раз по полтора километра для того, чтобы улучшить работу сердечной мышцы, повысить до нужного уровня мышечный тонус, укрепить костную ткань, усовершенствовать координацию движений и простимулировать обмен веществ.

Занятие спортом и физкультурой связано со здоровьем человека, благодаря занятию спортом, многие защитные функции активируются и поддерживаются, поэтому организм может бороться с пагубными воздействиями многих микроорганизмов, пагубно влияющих на нас в неблагоприятной экологической среде, и многих других факторах . Достижение здоровья зависит и от того, чем мы питаемся. Пища должна быть полезной в первую очередь. Сочетание этих двух составляющих противодействует возникновению большого количества заболеваний, позволяя укрепить нашу иммунную систему, повышая ее сопротивляемость ко многим неблагоприятным фактором среды. В последнее время высокотехнологичный прогресс оказывает все больший эффект на здоровое состояние человека, он затронул практически все сферы деятельности нашего мира. Появившиеся телефоны, электро техника и многие другие технические устройства заметно повлияли на нашу жизнь. Легче стала переноситься трудовая деятельность человека, да и повседневные занятия стали намного проще . Это очень сильно сказалось на активности человека, которая до сих пор, к сожалению, снижается. Данная ситуация негативно влияет на физические способности нашего организма. Из-за того, что наши движения минимальны, наш падающий уровень энергетических затрат играет негативную роль в работе дыхательной, сердечной, сосудистой системах организма. Недостаток движений, повышение уровня энерго затрат организма позволяет занятие спортом. Одним из единственного доступного нам способа на сегодняшний день является занятие спортом, которое необходимо нам для проявления активности. Благодаря физическим упражнениям мы укрепляем: опорно-двигательный аппарат, улучшению работы сосудов и сердца. Спорт оказывает и положительную роль на растущий организм, так, согласно статистике, проведенной в Оренбургской области, 70% из 100% детей не уделяют никакого времени физическим упражнениям, и именно поэтому они чаще переносят многие заболевания. Время, которое люди проводят за компьютером или телевизором, имеющим умственные нагрузки, просто не имеют возможности для компенсации нехватка физической разрядки. Сидячий образ жизни «старит» растущий организм, делая его уязвимее к различным болезням.

Что бы таких ситуаций не происходило в будущем, необходимо вести здоровый образ жизни, в основу которого входит правильное, здоровое питание и занятие спортом.

**Список использованной литературы:**

**1**. Занятия спортом - лучшая помощь здоровью// <http://www.alpclub.ur.ru/News/b/zanjatija-sportom.html>

**2.** Здоровье и спорт // <http://igiuv.ru/krasota-i-zdorove/274>

**3**. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

**4.** Спорт – лучшая помощь здоровью // <http://www.fizkult-ura.ru/sport-luchshaya-pomoshch-zdorovyu>.