

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Белгорода

Лекция для педагогических работников
на тему: «Спорт для здоровья, здоровье для спорта»

Белгород 2016

Здоровье – это одна из самых больших жизненных ценностей, и никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять.

Физическая активность – это один из важнейших факторов, сохраняющих здоровье.

Движение – основа всего. Движение – это жизнь. Тело обожает движение. Еще в утробе матери нерожденный ребенок уже стремится к движению. И чем больше ребёнок шевелится до рождения, тем крепче и здоровее он будет после появления на свет. Педагог, отец семерых детей, автор книг по воспитанию и развитию детей Борис Павлович Никитин пишет: «Если мать постоянно занимается физической работой, много и энергично двигается, то у нее снижается насыщенность крови кислородом. Она начинает усиленно дышать, а сердце её чаще биться. А что делать ребенку, ведь и он ощущает нехватку кислорода! Тогда он начинает шевелиться и это сразу увеличивает количество крови, которое поступает к нему от матери. Точно такая же картина получается, если в крови матери снизится содержание питательных веществ (это когда мама голодна). Ребенок и тут начинает двигаться и тем самым «добывает себе хлеб насущный». Исследователями было подсчитано, что через 1,5 – 2 часа после обеда он делает только 3 – 4 шевеления в час, а если мать не ела 10 часов, то 50 – 90. Разница громадная – в 20 – 30 раз! И при этом, как при всякой тренировке, происходит развитие, совершенствование и укрепление его мышц, сердца и всего организма». Различие между физкультурой и спортом. Многие путают понятия физкультура и спорт. Рассмотрим подробнее, в чем же разница между ними. Физическая культура – это одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Основными элементами физкультуры являются физические упражнения и соревнования по ним, закаливание организма и гигиена. В то время как спорт – это коммерческо-спортивная деятельность, цель которой – достижение высоких результатов и побед в состязаниях. Спорт – это очень тяжелый труд, часто не прибавляющий, а наоборот отнимающий здоровье. Вспомните многих известных спортсменов, получивших тяжелые травмы, последствия которых остались у них на всю жизнь. Таким образом, мы видим, что для того чтобы быть здоровым, вовсе не обязательно быть спортсменом. Наоборот, именно физкультура благотворно влияет на весь организм в целом: после занятий улучшается как физическое, так и эмоциональное здоровье человека, создаются благоприятные условия для повышения умственного потенциала.

3. Роль физкультуры в физическом здоровье. Давайте рассмотрим подробнее, каково положительное влияние физкультуры на физическое здоровье человека. Энергичные физические упражнения развивают сердечнососудистую систему: помогают нормализации артериального давления, установлению здорового пульса, а также предупреждают тромбоз. Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению всех мышц. Крепкие и эластичные мышцы, в свою очередь, позволяют внутренним

органам работать более эффективно. У тренирующегося человека совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, улучшается сон, эффективнее происходит восстановление сил. Физические упражнения положительно влияют на все звенья двигательного аппарата. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоноквым дискам, что препятствует развитию остеопороза. Также физкультура является профилактикой артроза и остеохондроза. Количество кислорода в организме тренирующегося человека выше, а это значительно укрепляет иммунитет, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям. Регулярные занятия физкультурой способствуют формированию правильной осанки, красивой стройной фигуры. Таким образом, мы видим, что тренировки улучшают и нормализуют работу всех систем человеческого организма.

4. Значение физкультуры для эмоционального здоровья. Немалое значение играют физические упражнения и для эмоционального здоровья человека. Они дают положительный настрой, воспитывают волю, помогают сохранить спокойствие и ясный ум. Это объясняется тем, что при физической активности выделяются эндорфины - гормоны радости. Американский долгожитель, автор книг о здоровом образе жизни Поль Брэгг прекрасно знал о положительном влиянии физических упражнений на эмоции человека. Он писал: «Я понял, что могу снять эмоциональное напряжение прогулкой. Я могу решить любую проблему, пройдя быстрым шагом от 2 до 5 миль. Когда кислород активно питает мозг, каждый начинает думать яснее». А еще Поль Брэгг рассказывает такую историю: «Во время кризиса богатый друг пришел ко мне и сказал, что он разорен и хочет покончить жизнь самоубийством. Я попросил его пойти со мной на прогулку. Мы ходили быстрым шагом более 5 часов. В течение этого времени я доказал ему, что деньги – не единственная ценность в жизни, и заставил отказаться от своего намерения. Долгая прогулка на свежем воздухе изменила всю его жизнь». Поэтому Поль Брэгг советует: «Когда у вас мрачное настроение, вас одолевают беспокойство и депрессия, идите быстро на свежий воздух и займитесь физическими упражнениями, иначе отрицательные эмоции задавят вас. Прогулки или занятия физкультурой прояснят ваши мысли и помогут увидеть ваши проблемы в перспективе».

6. Физкультура как средство лечения заболеваний. Наконец, физические упражнения имеют большое значение не только в предупреждении, но и в успешном лечении различных заболеваний. А сколько, известно случаев, когда регулярные и упорные упражнения помогли встать на ноги, казалось, совсем безнадежным больным, получившим очень серьезные травмы. Показательный пример – история Валентина Ивановича Дикуля, доктора биологических наук, артиста цирка, создателя методики реабилитации больных со спинномозговыми травмами. В 1962 году Валентину шел пятнадцатый год, когда падение во время выступления в цирке с тринадцатиметровой высоты привело к страшному диагнозу:

«Компрессионный перелом позвоночника в поясничном отделе и черепно-мозговая травма. Валентин Дикуль проведет оставшуюся часть жизни в инвалидной коляске». В больнице он начал работать с жесткой энергией. Доктора и пациенты упрашивали его прекратить тратить впустую время и усилия. Но он не успокаивался, поднимал все, до чего мог дотянуться.

Дни, недели, месяцы, годы прошли – он продолжал работать пять – шесть часов в день. Он преодолевал ужасную боль. Все силы уходили на то, чтобы встать на ноги. Так изо дня в день он разрабатывал уникальную систему. Для Дикуля ходьба не была единственным желанием, он должен был вернуться на арену. И он воплотил свою мечту. Его первый номер, после травмы, был “акробатический мотоциклист”. Сейчас уникальная система Дикуля помогает и другим людям.

7. Правильный выбор физических упражнений. Стоит отметить, что при занятиях физкультурой очень важен правильный выбор упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями вашего организма. К ним относятся возраст, физические возможности, темперамент, состояние здоровья, предпочтения. Здесь не обойтись без консультации специалистов (врачей, тренеров), ведь именно они помогут подобрать оптимальную программу.

8. Статистика количества занимающихся физкультурой. Статистика показывает, что физкультурой занимается очень мало людей и что главной причиной смертности в нашей стране остаются сердечно-сосудистые заболевания. Мы видим, что наше здоровье в наших руках.