

## Роль спорта в формировании здоровья детей

**Здоровый образ жизни** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Основными его составляющими являются отказ от вредных привычек, безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, здоровое рациональное питание, личная и общественная гигиена и конечно же **достаточная физическая активность**.

Мы созданы так, что физическая активность является неотъемлемой частью нашего здоровья и гармоничного развития. Поэтому в ее отсутствие **невозможно** поддержание физического здоровья.

Физкультура имеет два вида влияния на организм человека: **общий и специальный**. **Общий эффект** физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

**Специальный эффект** физкультуры связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формировании более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, **оздоровительный эффект** занятий спортом связан прежде всего с повышением возможности организма усваивать кислород, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина в крови, снижением артериального давления, частоты сердечных сокращений и т.д.

Кроме того, **регулярные** занятия физкультурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физкультурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артоза и остеохондроза.

Максимальные дневные физические нагрузки всегда зависят **от возраста, видов выявленных заболеваний, длительности пребывания в гиподинамии.** Отдых в промежутках между занятиями физкультурой у начинающих должен быть значительно больше, чем у подготовленных. При этом пульс не должен превышать заданных максимальных значений. Приблизительно, максимальную частоту пульса (МЧП) можно рассчитать по формуле:  $МЧП = 220 - \text{возраст}$ .

Для того, чтобы не нанести вред здоровью, следует строго придерживаться правил постепенного увеличения физических нагрузок. При наличии хронических заболеваний перед началом занятий и при каждом увеличении нагрузки **необходимо проконсультироваться с врачом.** При занятиях трезво оценивайте свои силы.

**Помните!!** Все успехи приходят постепенно не сразу.

**Врач-педиатр участковый  
Мамонова Т. И.**