

- оно может послужить причиной нарушения обмена веществ и перегрузке организма определенными продуктами обмена, затрудняющими работу печени и почек.

Следует также помнить о снабжении организма необходимым количеством полиненасыщенных жирных кислот.

Таким образом, на основе вышесказанного можно сделать вывод, что в рацион спортсмена должны быть включены продукты всех 6 групп, особенно молочные и мясные, которые являются носителями полноценного белка. Рекомендуется включать в питание в достаточном количестве овощи и фрукты, которые легко усваиваются, а также снабжают организм углеводами, минеральными веществами и некоторыми витаминами.

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аверкиева Е.А.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт это неотъемлемая часть нашей жизни. Мы являемся прямым подтверждением, что спорт в нашей жизни очень важен. Но какую же все-таки пользу нам приносит спорт? Почему так важен спорт для нас? Как же он способен изменить многое в нашей жизни к лучшему? Почему нужно заниматься спортом? Какова его роль в жизни каждого из нас?

С помощью спорта мы можем держать свое тело в форме и выглядеть лучше. Так же, очень важна физическая закалка. Благодаря регулярным занятиям, мы можем держать мышцы в тонусе, избавляться от лишних килограммов, выглядеть гораздо стройнее и красивее. Почти каждый

знает, насколько полезен спорт. Однако он способен дать нам намного больше пользы для тела.

Заставить себя заниматься спортом – это уже положенное начало вашего развития. Роль спорта в самодисциплине очень велика. Занятия спортом каждый день, это уже отправная точка. Благодаря этому, вы делаете планирование своих будней более точными, понятными и стабильными. Занятия утренним спортом, заряжают ваш организм энергией.

Известен факт, что во время занятий спортом, в организме человека вырабатывается гормон «эндорфин», который более известен, как гормон счастья. Нужно лишь преодолеть лень, утреннюю сонливость и десять-пятнадцать минут пробежаться по дорожке. Хорошее настроение и заряд энергии - обеспечены. Возникает вопрос, как заниматься спортом с удовольствием? Ему нужно посвящать десять-пятнадцать минут в день? Да, можно и десять-пятнадцать минут в день, а лучше час и более, главное добиться тех целей, которые вы перед собой ставите. Физическая нагрузка является прекрасным способом избавиться от депрессии. Занятия спортом – идеальный способ по борьбе с грустью, плохим настроением, которое часто бывает в рабочие дни.

Нам известно, что регулярные физические занятия спортом увеличивают продолжительность жизни. Многие утверждают, что при физических нагрузках увеличивается потребление кислорода в организме, активнее работают многие органы, а это значит, что тело быстрее изнашивается. Возможно, этот факт является правдой. Но нетренированные мышцы, к сожалению, в один момент могут отказаться работать. Например, сердце может не справиться с потоком крови, а это грозит приступом. Много пожилых людей часто занимаются спортом, не ощущая при этом дискомфорта.

Спорт – помощь нашей жизни. Почему же нужно уделять спорту время каждый день? Как я уже говорила, регулярные физические нагрузки укрепляют наши мышцы и органы. Это предотвращает многие болезни, позволяя ощущать

себя лучше, несмотря на возраст. Спорт очень помогает нам жить. Совершенно не важно, где вы уделяете ему свое время, в спортзале или дома.

Физические нагрузки для организма важны, мы знаем об этом с детства. Главное – желание, не сложно уделять 30 минут в день и всегда чувствовать себя бодро и быть в хорошем настроении.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1993.
2. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. М.: Знание, 1987.
3. Козлов А.В. Техника спортивных способов плавания. Санкт-Петербург, 1998.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Андреев С.А.

Уральский государственный юридический университет, г. Екатеринбург,
Россия

В настоящее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью государства и общества по поводу здоровья специалистов выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности выпускников ВУЗов и молодых специалистов.

Приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни – важное слагаемое в формировании личности студента. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. В этом процессе наиболее важным компонентом является приобщение к физической культуре, поскольку именно физическая культура вносит упорядоченность определенного режима: питания, сна, ежедневной утренней зарядки, закаливающих процедур и других факторов здорового образа жизни