

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Грамович Л.И.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

К сожалению, цивилизация настолько облегчила жизнь человеку, что все его, в прошлом естественные, навыки приобрели характер чего-то выдающегося. Появившиеся машины, поезда и самолеты, бесспорно, облегчили возможность передвижения, но и отняли у человека возможность передвигаться естественным путем (летать).

Учитывая вышесказанное, напрашивается главный вопрос: «Как можно создать резервы своего организма?» Каждый был бы не против иметь их. Все ученые и практики в мире едины в своем мнении: единственным способом являются упражнения посредством физической нагрузки. Весь секрет заключается в том, что резервы нашего организма запрограммированы в генах, но очень хитро: они существуют лишь при условии, что человек (носитель гена) упражняется, но стоит ему (человеку) прекратить упражнения, как его ген начинает ослабевать. Любое упражнение, любая физическая нагрузка связана с движением.

«Жизнь - это движение, движение - это жизнь». Человек забывает собственную Природу. Перестав жить, как жили тысячи и миллионы лет, - исторически всего лишь теперь минувший период, - перестав жить по Природе в связи с появлением денег, автомобилей, телевизоров и т. д., перестав быть собой, он тут же забыл о том, как это делается. Если в процентном отношении физическую нагрузку человека можно было бы принять всего два века назад за 100%, то сейчас она составляет всего 1%.

Грубо ошибаются те, кто думает, будто следовать Природе - значит ни к чему себя не принуждать, а повиноваться только своим желаниям. Давайте подумаем: зачем нам ноги и плечи, позвоночник и тощий таз, зачем это избытие мускулов (у человека их более 200) и связок? Зачем столько адреналина в крови? Да все затем же: чтобы выдержать вынужденные нагрузки. Необходимо спастись от голода, холода и врагов, бегать, бродить целыми днями, сражаться, лезть в холодную воду, карабкаться по скалам все это делал человек, и делал далеко не по собственной воле и желанию. Это все осталось в нашей генетической практике - и мы испытываем в этом потребность, хотя и не осознаем ее.

Массовый современный факт, наш с вами факт вот каков: мы физически недогружены; мы стеснены в движениях; мы неудержимо переедаем; мы всячески отравляем свою кровь, свой мозг и свою душу; мы ленивы и избалованы; мы духовно больны. Поэтому, если в

условиях резкого снижения природных нагрузок мы хотим жить полноценно, если не хотим физически и психически деградировать, нам остается лишь заменить Природу; принуждать себя к активности - физической и духовной.

Формула здоровья проста: равновесие желания и принуждения. Все больше и больше людей сейчас борются за здоровый образ жизни, ведь физическая культура укрепляет здоровье, развивает физические силы и двигательные способности человека. Большое разнообразие физических упражнений, применяемых в процессе физического воспитания, позволяют человеку быть в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни. Такие виды спорта как бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание, гребля не только развивают мышцы, но и укрепляют позвоночник, что позволяет с большей долей вероятности избежать многих заболеваний в будущем. Можно заниматься любым видом спорта только в целях активного отдыха, развлечения и укрепления здоровья и не ставить перед собой задачи достижения высоких результатов и участия в соревнованиях.

Древние индусы любили говорить: «Пока здорово твое тело, пока старость далека, пока способности в расцвете, пока не истекла жизнь - всеми силами стремиться к совершенствованию. Что пользы рыть колодец, когда дом охвачен пламенем?» И еще, большое «количество здоровья» не должно стать целью специальной деятельности. Здоровье ради здоровья не нужно, оно ценно тем, что составляет неременное условие эффективной деятельности (в сфере семьи, общества, природы), через которую достигается счастье. Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека. Хорошее здоровье является предпосылкой к высококвалифицированному труду, творческой активности, наиболее необходимое условие реализации жизненной программы, достижения личного счастья.