Рухова активність, як засіб для розвитку і покращення якості життя.

Потреба руху є в людині вродженою. Саме вона змушує чемну на щойно скінченому уроці дитину гасати коридорами, стрибати, зчиняти галас, тікати і доганяти тощо. Це ще дитина, і потреба руху в ній не заглушена. Вона діє стихійно. Проте мине час, і доросла людина, що пройшла у школі каторгу "тихосидіння", зруйнує в собі цю потребу руху. Навіть одержавши можливість для відпочинку в русі після виснажливих лекцій, вона не скористається нею. Це відчувається під час навчання вчителів на курсах підвищення кваліфікації, вони нарікають на те, що довго сидіти важко, але на перерві не встають. Подібне спостерігається вже і в старшокласників.

Потреба руху — це здорова потреба, а відсутність її засвідчує нездоровий спосіб життя. Ще стародавні греки розробляли систему фізичних вправ, йдучи за покликом природи. Потреби руху вони навіть нормували державними законами (Лікург у Спарті, 880 р. до Хр.; Солон в Афінах, 594 р. до Хр. та ін.). Платон закликав до рівномірного виховання духу і тіла та вимагав допустити до фізичних вправ і жіноцтво.

Наше ставлення до фізичної культури у попередні часи було специфічним. У школі на неї відводилося одну-дві години на тиждень. Особлива ("державна") увага зосереджувалася на пошуках рекордсменів, а звідси і "нормативоманія": йшлося про традиційне плекання стандартизованих "бійців " й використання фізкультурних досягнень з метою прославлення "досягнень державної політики". Таким чином, фізичне виховання слугувало не потребам організму кожної дитини, а потребам ідеології . Це було очевидним свідченням, що фізична культура може трактуватися і як засіб реалізації природної потреби людини в русі — як запорука її особистого здоров'я, і як засіб підготовки народу до боротьби за панування над іншими народами або самооборони.

Сьогодні ми також стоїмо перед вибором свого шляху в фізичному вихованні. Зокрема, доходимо висновку, що воно повинно приносити ще й радість та задоволення, а особливо — впливати на формування характеру.

Світовий досвід переносить акцент на фізичну культуру як чинник розвитку всіх форм активності школярів. Прищеплення спеціальних навичок і одержання великих "результатів" — мета другорядна. Головне завдання — загальний гармонійний фізичний розвиток особистості. У цьому зв'язку спеціалісти радять:

а) використовувати національні особливості фізичного виховання кожного народу (національні ігри тощо);

б) поєднувати фізичне виховання з іншими шкільними предметами (ігрові моменти на уроці, піші екскурсії тощо). Ці чинники теж зорієнтовані на повноцінний стан серцево-судинної та респіраторної систем, фізичної сили, рухливості суглобів, витривалості, будови тіла та постави. Фізичні вправи ("руханка") випростовують поставу, зміцнюють організм, роблять обличчя свіжим, а око ясним; несміливі діти з їх допомогою осягають сміливість, відвагу і завзяття, здобувають перевагу над лінивими, відчувають самовпевненість. Фізичні вправи сприяють вихованню духу, бо постійна напруга веде до успіхів, а розслабленість — до занепаду .

Як уже йшлося, потреба заняття спортом наштовхується на заклопотаність сучасної людини і на відсутність належних умов (спортзалів, спортобладнання тощо), а водночас і на природну ледачість людини, якій не під силу долати себе

— вставати раніше, намагатися стрибнути вище, гартувати своє тіло холодною водою тощо. Заважає також певний загальний скептицизм і зневажливе ставлення до активного спорту. Тим часом, у світі чинник суспільної психології — суспільної прихильності до спорту — вирішує дуже багато. Дитина теж "ліпить" себе в цій атмосфері, беручи приклад з батьків і старших. Там, де вони займаються спортом, спонукати дитину до нього не треба. Суспільства, де вірять у життєве призначення спорту, є загалом здоровіші й розумніші, ніж ті, де ним не займаються.

Викладене вище спонукає зробити кілька суттєвих висновків.

1. Масові заняття спортом повинні бути справді масовими і давати кожній дитині змогу виконувати доступні їй вправи протягом усього заняття. Фізкультура мусить стати руханкою (забави, групові вправи, індивідуальні одночасні вправи на тренажерах, спортивні ігри для всіх тощо). Це сприяло б підтримці тонусу життєдіяльності учнів, нормальному їх розвиткові та профілактиці захворювань. Конче потрібні щоденні заняття фізичною культурою, бодай в позаурочний час. До речі, ми сумніваємося, чи варто фізкультуру взагалі вважати навчальним предметом в академічному сенсі. Це — форма активного відпочинку. І вона має працювати на здоров'я, розвиток та на задоволення фізіологічних потреб людини, а отже, стати елементом загальної культури.

2. Методично-концептуальна перепідготовка вчителів фізкультури, яка орієнтувала б їх на нові завдання школи, а також різке збільшення їхньої кількості завдяки масовій підготовці у педагогічних навчальних закладах спортивних інструкторів (як додаткової спеціальності). Не кожен учитель повинен бути майстром спорту, але любити спорт, мати певну методичну підготовку і слугувати прикладом ставлення до спорту — може і повинен кожен.

3. Конче - в міру можливості-необхідно розширювати спортивну матеріальну базу : будувати спортивні зали, спортмайданчики, кімнати здоров'я, обладнані індивідуальними засобами тренування. З цією метою доцільно використати практично будь-який вільний куток, коридор, рекреаційні площі, розмістивши в них зручні й привабливі тренажери, щоб діти мати можливість користуватися ними навіть під час перерви.

За щоденною метушнею ми не завжди помічаємо, як наш спосіб життя повільно, але вірно завдає шкоди нашому здоров’ю. Сидяча робота, пізні перекуси, кава, фаст-фуд – все це впливає на наш фізичний стан самим згубним чином. Якщо ми хочемо прожити довге і щасливе життя, насолоджуватися кожним днем і просто дихати на повні груди, нам слід обов’язково привести себе в форму. Як це зробити? Зрозуміло, зайнявшись спортом.

На цьому зазвичай все і закінчується: варто задуматися, яких зусиль нам буде коштувати набуття гідних фізичних кондицій, і ми відразу ж відмовляємося від цієї затії. Все тому, що усвідомлення проблеми – це перший і важливий, але, на жаль, боязкий крок назустріч здоровому способу життя. Якщо не зуміти правильно мотивувати себе на спорт.

Вчені стверджують, що регулярні заняття спортом не тільки позитивно впливають на загальне самопочуття, а й дають деякі додаткові переваги, про які багато хто навіть і не здогадуються. Нижче будуть приведені десть доведених фактів, про користь фізичної культури, які, можливо, для когось стануть чудовою мотивацією розпочати або продовжити заняття спортом.

**1. Регулярні фізичні навантаження покращують діяльність мозку**

Фізичні навантаження підвищують вироблення серотоніну в головному мозку, який суттєво впливає на якість його роботи. Цілком очевидним є той факт, що люди з доброю фізичною підготовкою більш успішні на роботі, у них, як правило, хороша кар'єра. Крім цього, такі люди нечасто хворіють і дуже рідко знаходяться в поганому настрої.

**2. Спорт - чудові ліки від стресу**

Будь-які фізичні навантаження викликають реакцію розслаблення. Така реакція безумовно служить потужним чинником відволікання. Фітнес дійсно здатний запобігти початкові депресії і допоможе впоратися з будь-якими стресовими ситуаціями більш оперативно і з найменшими втратами для здоров'я.

**3. Фізкультура заряджає енергією**

Навіть 20-30 хвилин, присвячених ранковій зарядці, здатні повністю змінити весь день! Під час фізичних навантажень в організмі виробляються, так звані, гормони щастя - ендорфіни. Завдяки цим гормонам, людина відчуває приплив енергії, істотно підвищується працездатність, поліпшується настрій.

**4. Підібрати оптимальний час для занять спортом дуже легко!**

Найголовніше в цій справі - навчитися оптимізації, тобто навчитися «вбивати двох зайців одним пострілом». Наприклад, можна провести вихідний в парку разом з родиною і покататися на роликах або велосипедах, пограти в бадмінтон. Зрештою, щоденна вечірня прогулянка з дітьми - рівносильна заняттям фітнесом в залі. Виконувати деякі фізичні вправи можна в поєднанні з обов'язками по будинку або під час перегляду фільмів. Немає необхідності виділяти певний час на похід в зал, можна робити вправи протягом дня, наприклад по 5-10 хвилин 3-4 рази на день. Головне - бажання!

**5. Спорт допомагає будувати стосунки**

На заняття спортом можна брати своїх близьких чи родичів. Наскільки кращими стануть ваші стосунки, якщо пару разів на тиждень ви і ваш партнер, ваші діти, ваша сестра або брат, подруга або друг, будуть проводити з вами час в спортивному залі. Спорт - це теж праця, а спільна праця об'єднує!

**6. Фізкультура - це чудовий засіб від хвороб!**

Вправи зміцнюють всі м'язи і зв'язки, робляться більш рухливими суглоби - це факт. Завдяки загальному тонусу організму, загартовується імунна система, краще починає працювати серцево-судинна система, знижується рівень холестерину в крові. Це далеко не повний список захворювань, які можна уникнути, регулярно займаючись спортом. За великим рахунком, хороша фізична форма - це запорука доброго здоров'я.

**7. Серце від занять спортом, працює краще**

Заняття фізичними вправами зміцнюють м'язи, а оскільки серцевий м'яз є найбільш важливим в нашому організмі, то і він також зміцнюється. У результаті з кожним новим тренуванням виконувати вправи стає все легше, дихання не збивається занадто швидко, серце функціонує більш продуктивно.

**8. Завдяки спорту можна їсти більше**

Заняття спортом спалюють велику кількість енергії, яку необхідно поповнювати. Для росту м'язової маси необхідний білок, який також надходить в організм з їжею. Таким чином, дійсно, займаючись регулярно спортом, можна їсти більше і це не відіб'ється негативно на фігурі.

**9. Спорт підвищує працездатність**

Підвищення продуктивності праці цілком природний результат спортивних тренувань. Хороший м'язовий тонус, приплив енергії, поліпшена робота головного мозку - все це сприятливо позначається на працездатності.

**10. Позбавлення від зайвих кілограмів - це далеко не найбільший бонус від регулярних занять спортом**

Для більшості людей найважливішою мотивацією займатися спортом є позбавлення від зайвих кілограмів, і коли після декількох тренувань вага істотно не змінюється, настає розчарування. Цей підхід до занять є абсолютно хибним. По-перше, як показала практика, вага у багатьох починає падати тільки після 2-3 місяців регулярних тренувань. По-друге, вага - це не головний показник, оскільки м'язова маса набагато важча, ніж жирова тканина, ваги можуть і не показувати втрату ваги, а деякі завдяки тренуванням навіть її набирають. Краще заміряти об'єми. По-третє, навіть якщо скинути зайві кіло і не вдалося, вище наведено цілих 9 причин, які послужать чудовій мотивації займатися спортом!