**Егоров Александр Викторович.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ УСПЕХА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ.**

 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

 Здоровый образ жизни — это образ жизни рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

 Профессиональный спорт — спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду для телевидения, спортивных организаций (лиг, команд и т. д.) и собственно спортсменов. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму.

 Активный здоровый образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека.

 Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Не зря ведь еще древние греки уделяли особое внимание физическим нагрузкам юношей и девушек, создавая специальные заведения – гимназии. Профилактика здорового образа жизни включает в себя три основных правила: отказ от вредных привычек, правильное питание и регулярные занятия спортом.

 Влияние спорта на здоровье:

 При регулярных занятиях спортом улучшается осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.

Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.

Сердце становится более выносливым, а, значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.

Физические упражнения улучшают кровообращение.

Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.

 Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека. Может быть, поэтому люди, занимающиеся спортом с юношеских лет, даже в пожилом возрасте выглядят молодо, меньше страдают от недомоганий и всегда улыбаются.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиена, искоренение вредных привычки стресс.

 Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов.

 Рациональное питание – чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) так же растительного и животного происхождения. Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. Завтрак обязателен! Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов. Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

 Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

 Закаливание – является составляющей здорового образа жизни. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическим упражнениями.

 Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обтирание, обливания, душ, ванны, растирание снегом и моржевание. Закаливание водой начинают  с обтирания и обмывания части или всего тела, затем переходят к обливанию сначала тёплой водой (32-340С), затем водой комнатной температуры, постепенно снижая её до 15-100С. Продолжительность процедуры составляет 2 минуты.

 Личная гигиена – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

 Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

 Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.

 Все эти пункты ЗОЖ как и для обычного человека, так и для спортсмена занимающегося профессиональным спортом очень важны.

Без соблюдения этих правил любой человек, неважно чем он занимается будет чаще болеть, либо постоянно плохо себя чувствовать.

 Спортсмен, который соблюдает все эти пункты ЗОЖ, может быть в профессиональном спорте, с легкостью выполнять любые задания и соревноваться со своими соперниками на одном уровне.