**Лекция: «Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни».**Физический потенциал человека формируется, прежде всего, в первые два десятилетия жизни. Чем лучше организовано физическое воспитание в эти годы, тем выше уровень физической подготовленности взрослого человека, тем лучше он физически развит и закален, тем выше его способность к адаптации, приспособлению как к быстро меняющимся, так и к монотонным условиям производства, к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к умственным, физическим и техническим нагрузкам. Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надёжной закалки. В борьбе за продление молодости и творческое долголетие верным союзником будут физическая культура и спорт: активный двигательный режим. Хорошо, когда всё можно сделать с помощью механизма. Но дело в том, что научно-технический прогресс ограничивает нашу физическую активность даже там, где это совсем не надо. А ведь природа запрограммировала потребность человека в усилиях и движениях. Та жизненная необходимость регулярных занятий оздоровительным бегом и ходьбой, плаванием, лыжным спортом и другими доступными физическими упражнениями, важность соблюдения разумного питания, личной гигиены и закаливания, которые являются необходимостью, обеспечивающей гармоническое развитие человека. Малая подвижность или как её называют учёные, гиподинамия, становится проблемой века, потому что влечёт за собой развитие сердечных болезней: ожирение, инфаркт, инсульт, деформаций и травм опорно-двигательного аппарата и так далее. Избежать неприятностей, связанных с гиподинамией, можно, постоянно развивая и тренируя приспособительные свойства организма, восстановительные возможности, утраченные в результате перекладывания на «плечи» машин и механизмов части мускульной энергии. Главным средством развития этих возможностей является двигательная тренировка. Движение обеспечивает рост и развитие тканей и органов, стимулирует деятельность мозга, положительно влияет на деятельность всех органов и систем организма. Все, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, стимулируя тем самым защитные силы организма, меньше болеют, молодо выглядят и хорошо себя чувствуют. Самый обыкновенный человек способен воспитать в себе целеустремленность. Начинать надо с дисциплины, аккуратность во всём. На каком-то этапе настаёт момент, когда необходимо научиться управлять своими желаниями. Секрет здесь прост: умей сказать себе «нет», когда хочется сказать «да», и сказать «да», когда хочется сказать «нет». Ради полноценной творческой, счастливой жизни нужно избавиться от лени и внутренней недисциплинированности. Да, физическая культура и спорт многогранны. Помогая человеку познать себя и окружающий мир, они чудодейственным образом способствуют выработке ценнейших жизненно важных качеств и психофизических функций. Непременно подружитесь с ними. Выбранное спортивное увлечение в сочетании с закаливающими процедурами поможет обрести физическое совершенство и приобщиться к здоровому образу жизни. Элементы здорового образа жизни:
