**Эссе**

на тему:

**«Мой герой ЗОЖ»**

2017 г.

**Здоровье — не всё, но всё без здоровья- ничто.**

( Сократ)

**Здоровый образ жизни** – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же означают эти слова.

**Здоровье** – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

(Большая советская энциклопедия)

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами.

Каким должен быть человек, ведущий здоровый образ жизни, которого можно поставить в пример целому поколению?

Валентин Иванович Дикуль – его история жизни больше похожа на сценарий фильма, в котором человек преодолевает множество препятствий, которые преподносит ему жизнь, и с честью выходит победителем.

В возрасте семи лет мальчик оказался в детском доме. С этого момента борьба за жизнь стала нормой, болеть и плакать стало небезопасно. Единственной радостью в жизни мальчика стал цирк-шапито, который иногда приезжал в город.

Как Валентину в возрасте 15-ти лет удалось стать воздушным гимнастом?

Мальчик сбегал с детдома, чтобы посмотреть выступления цирковых артистов, он пропадал на арене цирка сутками. Не смотря на тяжелую жизнь мальчик не сдавался. Сила духа, или сила воли? Может стремление вести здоровый образ жизни? … Благодаря упорству и желанию ему удалось попасть в труппу. На девятом году жизни началась полноценная, усердная работа: его научили жонглировать, артисты занимались с мальчиком акробатикой, борьбой, тяжелой атлетикой.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Акробатика - фундамент здорового образа жизни.

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Быть здоровым – это значит быть активным: регулярно заниматься физкультурой, спортом, вести здоровый образ жизни. Замечено, что при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Да, у Валентина Ивановича было все: и любимое дело, и слава, и здоровье. Все шло отлично, зрителям нравились номера, в которых участвовал Валентин, аплодисменты кружили голову, казалось, что жизнь полна счастьем.

Но … В 1962 году на одном из выступлений произошло непредвиденное. Человек упал с 13 метровой высоты, он лежит недвижимый и практически бездыханный. Вердикт врачей – даже, если выживет, ходить не будет, полная инвалидность.

Осознав приговор врачей, Валентин решил для себя, что он не сдастся, будет бороться за жизнь, снова начнет ходить, а затем вернется к нормальной жизни и к своему любимому цирку. Первый шаг к победе – «оживить» ноги, начать двигаться самостоятельно, а не в инвалидной коляске.

Не это ли стремление к здоровому образу жизни?

Находясь в больнице, Дикуль начинает тренировки методом проб и ошибок. Он поднимает разные предметы, растягивает резиновый жгут, выполняет некоторые упражнения: перекатывания со спины на живот, качает мышцы спины, груди, рук, делает различные силовые упражнения. На больничной койке изучает медицинские учебники по интересующей его теме - строение человеческого тела, анатомия мышц, биомеханика. Врачи, друзья, пациенты уговаривают артиста перестать мучать себя, не тратить время и силы на бесполезные тренировки.

**Физическое здоровье** – это строительный инструмент в руках высоконравственного человека и разрушительный молот в руках негодяя.

Наконец-то наступил тот день, когда Валентин почувствовал свои ноги. Он настойчиво шел к этому долгие годы-более пяти лет, шел, несмотря на приговор врачей о полной , пожизненной неподвижности.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Дикуля по праву считают человеком-легендой, его имя, символизирующее величайшую силу воли и несгибаемый дух, известно многим людям во всем мире, особенно тем, у кого были или есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Именно сила воли помогла ему не просто побороть страшное увечье, но и затем начать помогать людям, создав уникальную систему лечения.

Трюки, которые сейчас выполняет гимнаст, поражают воображение: он может удерживать на спине автомобиль, жонглирует 80-ти килограммовыми гирями, раскручивает штангу весом 120 килограмм, удерживает металлическую пирамиду, которая весит около тонны и многое другое. И это делает человек, который перенес перелом позвоночника, не зря Дикуля сравнивают с былинными богатырями.

Всей своей жизнью Валентин Дикуль доказал – перед человеческим мужеством отступают самые страшные недуги. Необходимо только лишь сконцентрироваться на желании жить и быть здоровым - и самая страшная болезнь отступит.