

**Кудряшов Станислав Андреевич**

студент

**Вишина Алла Леонидовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

DOI 10.21661/r-116005

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ЗАЛОГ СИЛЬНОГО ГОСУДАРСТВА И ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА**

***Аннотация:** в данной статье выявлена главная задача физического воспитания, физической культуры и спорта. Это формирование личности, прививание навыков общения в коллективе и причастности к нему, так как именно в коллективе формируются нравственные качества личности. Тем самым физическая культура готовит молодое поколение к жизни.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая культура, спорт.*

Вопросы физического воспитания, физической культуры и спорта в нашей стране всегда актуальны.

Все знают поговорки и пословицы о здоровье:

1. Здоровье дороже золота.
2. Здоровье и счастье не живут друг без друга.
3. Здоровье на болезнь не меняй.
4. Здоровье не купишь – его разум дарит.

Участие российских спортсменов в международных и олимпийских играх повышает интерес молодежи к спорту вообще, а также формирует желание не только «болеть» за спортсменов, но и непосредственно принимать участие в данных мероприятиях. Спорт сплачивает и объединяет людей всех возрастов. Он дисциплинирует и способствует формированию навыка – умению действовать в

коллективе. Победы в спортивных соревнованиях приносят много положительных эмоций, что не однозначно сказывается на желании вести здоровый образ жизни. А здоровое общество – это сильное государство, богатая и процветающая страна.

Огромное значение придается развитию детских спортивных школ, открытию новых спортивных объектов и спортивной инфраструктуры. Все дошкольные, школьные и высшие учебные учреждения оборудованы игровыми комнатами и спортзалами.

Для широкого привлечения молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом в выходные и праздничные дни организовываются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Организуется отдых выходного дня. Широкое распространение получил спортивный туризм: пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный, водный и комбинированный.

Спортивные игры очень популярный вид активного отдыха. Бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис оказывают разностороннее влияние на организм в целом.

Формы двигательной деятельности – бег, ходьба, прыжки, метание, удары, ловля и броски, различные силовые элементы, развивают глазомер, точность, быстроту движений и мышечную силу. Способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшают обмен веществ, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Цель физического воспитания – формирование физической культуры личности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- формирование высокого уровня физической и умственной работоспособности;
- самоорганизация здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствования спортивного мастерства;

– воспитание убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия. Своим близким и знакомым мы желаем крепкого здоровья, так как оно является залогом долгой, полноценной и счастливой жизни.

Физическое здоровье – нормальная работа всех органов, то есть естественное состояние организма.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, степени эмоциональной устойчивости.

Нравственное здоровье – способ развития человека, его отношение к труду.

Физическая активность и спорт являются главным условием для нормального развития ума и тела. Большинство физических и психических заболеваний возникают по причине малоподвижного образа жизни, неправильного режима питания, потребления некачественных продуктов, следствие – нарушение обмена веществ и ожирение. Занятие спортом снимает стрессовые состояния, повышает работоспособность.

Физически развитый человек – сильный, быстрый, ловкий, гибкий и выносливый. Можно стать очень быстрым, ловким и гибким занимаясь физкультурой, однако без закаливания организма, ведения здорового образа жизни невозможно добиться крепкого здоровья. Только регулярные занятия способствуют укреплению здоровья и, в результате, повышают качества жизни.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом – залог здорового образа жизни. Они приобретают исключительное значение как для работников умственного, так и физического труда. Физическая тренировка укрепляет сосуды, дыхательную систему и другие органы, что облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Спортивный, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Для людей любого возраста систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение.

Самые популярные упражнения и виды спорта – бег, ходьба, плавание.

Влияние бега на организм огромно! При занятии бегом происходят изменения в работе центральной нервной системы, а также систем кровообращения и дыхания.

Бег на выносливость – средство разрядки и нейтрализация отрицательных эмоций, вызывающие хроническое нервное перенапряжение. По результатам, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность и тонус всего организма.

Бег влияет на продолжительность жизни за счет сжигания отрицательных эмоций – последствий стрессовых ситуаций. Положительно влияет на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему и на все звенья опорно-двигательного аппарата.

Улучшение функции печени объясняется увеличением потребления кислорода печеночной тканью. Во время бега происходит массаж печени диафрагмой, происходит отток желчи, что способствует нормализации функции желчных протоков.

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Плавание закаливает организм, улучшает его физические возможности, развивает выносливость, мышечную систему, координацию движений, положительно воздействуют на обмен веществ и нервную систему, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятие плаванием – замечательная профилактика возникновения таких болезней, как неврозы, неврастения. Кроме того, плавание как лечебное средство, назначают больным с поврежденным позвоночником, с болезнями опорно-двигательного аппарата и др.

В плавании участвуют все мышечные группы. Нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге в связи с горизонтальным положением тела и водной средой. В данном случае, достаточно большая скорость – залог достижения оздоровительного эффекта, особенно для людей с избыточным весом и заболеванием бронхиальной астмой. За счет усиления работы дыхательной

и сердечно – сосудистой систем создаются благоприятные условия для усиления обмена веществ во всем организме, в том числе и в межпозвонковых дисках.

Регулярные занятия физкультурой способствуют улучшению работы мозга. Физкультура может улучшить способность к обучению в два раза. Главное здесь – режим тренировок и динамика движений.

Существует тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях физкультурой и спортом благоприятно отражается на умственной работоспособности. Следовательно, умственная работоспособность зависит от объема физических нагрузок.

Утомленный человек не может полноценно выполнять свои обязанности.

Утомление – физиологическое состояние организма. Проявляется главным образом в снижении работоспособности. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. Возникает при недостаточном по времени отдыхе или больших нагрузках в процессе учебы или при выполнении рабочих обязанностей. Может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением. При умственной работе – это нарушение внимания и замедление мышления. Физическое утомление – снижение силы, скорости, точности движений.

Главная задача физического воспитания, физической культуры и спорта – это формирование личности, прививание навыков общения в коллективе и причастности к нему, так как именно в коллективе формируются нравственные качества личности. Тем самым физическая культура готовит молодое поколение к жизни. Любое государство заинтересовано в высокоинтеллектуальном, нравственном и здоровом обществе!