

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в данной статье рассматривается физическая культура как составная часть культуры общества. Выделено физическое воспитание как важнейшее направление социальной политике государства. Отмечена значимость физической культуры в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое благополучие, физическое совершенство.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, физическое воспитание, дисциплина, физическое совершенство.*

Физическое воспитание – важнейшая составляющая жизни современного человека, от которой зависит физическая форма и здоровье человека. Спорт позволяет человеку достичь человеку, который прикладывает определенные усилия, высокого морального и дисциплинарного уровня.

Следует помнить, что физическое здоровье закладывается с самого рождения, а значит важно следить за молодым подрастающим поколением. В современном обществе физическое воспитание начинают прививать с ранних лет. В школах уроки общефизической культуры являются обязательными и формируют физическую форму у детей. Приучают к дисциплине, что важно в современном обществе и помогает достичь молодым людям определенных успехов в дальнейшей жизни.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Внешними количественными показателями физического развития являются, например, изменения пространственных размеров и массы тела.

Так же физическое развитие человека характеризуется изменением физических возможностей и работоспособности.

Развитием физической формы следует заниматься с самого детства, так как организм человека наиболее податлив к изменениям в детском и подростковом возрасте. Это связано с бурным ростом. Нагрузка на мышцы развивает их, а также укрепляет кости и связки.

Дети ведут активный образ, но на спортивных занятиях риск получить травму (перелом или разрыв сухожилия) минимален. Нагрузка на организм приводит к его бурному развитию и обладает укрепляющими свойствами. Ребенок, занимающийся спортом, будет реже болеть.

Следует отметить, что ребенок, регулярно ходящий на спортивные занятия, вряд ли свяжется с дурной компанией. Вокруг ребенка формируется правильная компания из спортсменов, что приводит к соперничеству, которое очень важно в современном обществе для детей. Такое соперничество подготовит ребенка к взрослой жизни и поможет сформировать сильную волевою личность, которая не боится жизненных трудностей и всегда достигает своих целей.

В современном обществе на детей и подростков снижена нагрузка. Им запрещено работать. В больших городах сведена к минимуму физическая нагрузка. Дети ведут малоподвижный образ жизни, и проводят большую часть своего свободного времени за компьютерами и телевизорами. Снижение подвижности в таком возрасте негативно скажется на дальнейшем развитии организма ребенка.

Физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности. Оптимизация физического развития при этом идет по пути достижения все более высоких показателей физического совершенства. Понятие «физическое совершенство» обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.

Причем подразумевается, что эта мера оптимально соответствует требованиям трудовой и других сфер его жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья [1].

У пожилых людей зачастую есть проблемы со здоровьем, нервной системой и слабые кости. Это влияет на возможные нагрузки, которые может принять организм. Поэтому врачи рекомендуют для пожилых людей щадящие нагрузки. Регулярные занятия благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему. Увеличивается объем легких. Укрепляется иммунная система.

Однако, как было доказано за множество прожитых поколений, нет пределу совершенства, и нормальные физические показатели для человека, в какой-либо эпохе привязаны к требованиям принятым в данном обществе. Тем не менее, спорт важен для здоровья и развития в любом возрасте.

Список литературы

1. Авдеева М.С. Уровень физической подготовленности младших школьников / М.С. Авдеева, В.С. Богатырев, Р.Л. Осипов. – Киров: Изд-во ВятГГУ. – 2005. – С. 44–53.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев – М.: Физкультура и спорт. – 1985. – С. 198.