

*Автор:*

*Беняк Александра Александровна*

студентка

Институт управления, бизнеса и права

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в данной статье проанализирована проблема здоровьесбережения, автором рассмотрен вопрос физического развития. В работе детально представлено понятие «физическая культура».

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, физические способности, знания, физическое развитие.

Начиная с предварительного учебного заведения, физическое воспитание включено в систему образования. Его основой является приобретение жизненных спортивных способностей, развитие различных физических способностей. Другими словами, формирование «атлетической культуры» или «школы» – это гимнастические упражнения, умение дифференцировать управление работой и способность настраиваться в различных комбинациях. Вы также можете выделить «школу» (волейбол, футбол, баскетбол и т. д.). Приобретайте широкий спектр физических и спортивных знаний в области социального, гигиенического, медико-биологического и методологического содержания в области физического воспитания. Знание делает процесс упражнений более значимым и, следовательно, более эффективным.

Физическое развитие можно решать с помощью физических упражнений, а различные спортивные, рациональные системы питания, работы и релаксации могут быть преобразованы в требуемое направление, но этого недостаточно. Вам нужно знать биологические образцы, которые являются источником этих изменений.

1. Закон наследственности. Наследственность должна учитываться при прогнозировании способности человека, особенно в спорте.

2. Закон единства организма и окружающей среды. Условия жизни, труда, образования и материальной поддержки оказывают существенное влияние на физическое развитие и определяют развитие и изменение формы и функции организмов.

3. Законы биологического права движения и единство формы и функции. Выбирая физическое упражнение и определяя его интенсивность, вы можете положиться на изменения адаптации вашего тела.

Крайне важно создать условия для формирования человека, который гармонично сочетает духовное богатство с нравственной чистотой и физическим совершенством.

Физическая культура – это социальное явление, тесно связанное с экономическими, культурными, социальными и политическими системами, условиями здоровья и образованием людей.

Физические упражнения имеют большую образовательную ценность. Они укрепляют подготовку, создают подотчетность и наращивают терпение для достижения этой цели. Он применяется в равной степени ко всем заинтересованным сторонам независимо от возраста, социального статуса или профессии.

Физическая культура не ограничивается решением проблемы физического развития, а представляет собой сложное социальное явление, которое выполняет другие социальные функции общества в области нравственности, воспитания и этики. Нет социальных, профессиональных, биологических, возрастных или географических границ.

Физическое воспитание состоит из таких форм как: физическое воспитание (связанные с развитием физической и умственной силы), физические упражнения (улучшение), физический отдых (поддержание) и реабилитация физических упражнений (восстановление). Каждая внутренняя заливка представляет собой комбинацию интеллектуальной, социальной психологии и компонентов движения, а также потребностей, способностей, отношений и действий конкретной

системы. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, в которой превосходство духовности – это духовность тела. Центральным опорным элементом, который объединяет все компоненты культуры тела, является деятельность физической культуры и спорта (физическая культура), направленная на улучшение физической культуры людей. По-видимому, это суждение должно быть по существу методологическим и должно учитываться при улучшении общей основы теории физической культуры и формирования конкретной теории.

Теория культуры тела основана на базовой теории культуры. В то же время мы имеем конкретные термины и концепции, которые отражают нашу сущность, цели, цель, содержание, инструменты, методы и руководящие принципы. Главное – понятие «физическая культура». Как своего рода культура, общее социальное планирование – это обширная область творческой деятельности (укрепление здоровья, физические способности и развитие спортивных способностей) для создания физического здоровья людей на всю жизнь. Лично физическая культура является мерой и мерой всестороннего физического развития человека.

В теориях физической культуры процесс физического воспитания определяется конкретной концепцией «воспитания», которая характеризует все признаки учебной программы. Согласно определению теоретиков физической культуры, направление физического воспитания в сторону формирования двигательных навыков и развития физических характеристик человека характеризуется решительным определением его физической работоспособности. Эксперты обычно подчеркивают, что в области физического воспитания необходимо различать два аспекта физической подготовки и физической культуры. Долгосрочный образовательный опыт, экспериментальные данные и социологические исследования показывают, что такие заявления не ограничивают содержание физического воспитания.

Стоит согласиться с тем, что двигательные компоненты являются самыми важными.

Он характеризует его специфику.