

Вишина Алла Леонидовна

старший преподаватель

Фролов Роман Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности поддержания здоровья человека с помощью физической культуры. Отмечена важная роль физической культуры в жизни человека. Перечислены основные виды физических упражнений для поддержания здоровья, такие как бег, подтягивания, плавание и упражнения на растяжку мышц.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, жизнь, спорт, человек, общество, здоровый образ жизни.*

Физическая культура – неотъемлемая часть в жизни человека. Благодаря ей, человек может поддерживать свое физическое здоровье, держать себя в тонусе, поддерживать свою физическую форму, влиять на состояние организма, психики и статус человека. Можно безошибочно сказать, что в настоящее время человек делится на два типа: так называемый «овощ» и человек, стремящийся вести здоровый образ жизни. Физкультура охватывает широкую часть общества всех возрастов. Таким образом, физкультурой могут заниматься, как люди пожилого возраста, так и молодая часть населения. Это позволяет населению следить за общим физическим развитием и укреплением организма. Физкультура так же может являться и активным отдыхом, используемым вне рабочее время, что позволяет раскрыть физические качества и волевые возможности человека.

Так какую же роль физкультура играет в жизни человека?

Ответ прост: занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствуется и развивает свои физические возможности, но и формирует другие качества личности: силу воли, инициативность, терпимость, целеустремленность, самостоятельность и многое другое; То есть, она позволяет воспитывать в себе сильную личность, имеющую цель укрепления здоровья и свое правильное физическое развитие. На государственном уровне работа по физическому воспитанию проводится в школах, а также в высших учебных заведениях (3 часа в неделю). Помимо этого, существует во вне учебное/вне рабочее время секции по различным видам спорта. В процессе занятия физкультурой, человек получает такие качества, как сознательная дисциплина, порядочность, решительность и т. д. Каждый сам решает заниматься ему спортом или нет, ходить на секции или следить за своим физическим развитием самому, заниматься для поддержания здоровья или для того, чтобы добиться определённых целей или же быть просто «овощем». Каждый сам делает свой выбор.

Существует несколько основных видов физических упражнений для поддержания своего здоровья:

Бег – помогает развивать мышечную систему и систему дыхательных путей, а также помогает быть выносливым.

Подтягивания – направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам.

Плавание – в первую очередь полезно для сердца, развивает практически все группы мышц, помогает избавиться от лишнего веса.

Упражнения на растяжку мышц – способствуют улучшению гибкости тела.

Все это играет главную физическую роль в жизни человека и таким образом, вы будете следить за своим здоровьем, иметь отличное самочувствие и хорошее настроение.

Так же занимаясь физической культурой, можно вывести себя на правильный рацион питания, здоровый сон, тем самым улучшить работу своего организма.

В заключении, я с полной уверенностью могу сказать, что физкультура является неотъемлемой частью в жизни человека. Ведь, выполняя систематически физические упражнения, она влияет на сохранение нашего здоровья.

Список литературы

1. Солодков А.С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Г. Сологуб. – М.: Тера-спорт, 2001.
2. Смирнов В.Н. Физиология физическое воспитание и спорт: Учебник для студентов средних и высших заведений / В.Н. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002.
3. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности / В.С. Лукьянов. – М.: Медгиз, 1952.