

Пруглова Ульяна Сергеевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье обосновывается важность занятий физической культурой. Автором также подчеркивается актуальность проблемы здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, ЗОЖ.

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Также значительной частью здорового образа жизни является устранение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти компоненты являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, доказано, что постоянные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют укреплению здоровья. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями.

В тренировку каждого спортсмена непременно включаются занятия спортивно-вспомогательной гимнастикой, развивающей определенные физические качества, необходимые для разных видов спорта.

Утренняя гимнастика – физические упражнения, которые нужно выполнять утром, они способствуют ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Мне кажется, что не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой – получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Можно сделать вывод, что здоровье – это состояние организма человека. Главное для человека, который хочет оставаться здоровым всю жизнь – соблюдение правил здорового образа жизни и, конечно, занятия физической культурой.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо, прежде всего, забыть все свои вредные привычки и без всякой боязни пойти в спортзал или в бассейн.

Большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. Научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физкультурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей.

Физическое воспитание, особенно молодежи, это дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Список литературы

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00098932_0.html (дата обращения: 19.12.2017).