

**Пушкина Екатерина Александровна**

студентка

**Гасанова Вероника Николаевна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема роли физической культуры в жизни человека. В работе также представлен краткий экскурс в историю волейбола.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, волейбол, тренировка.*

Почему физкультура так важна в жизни любого человека? Почему так важно заниматься спортом стабильно 2 раза в неделю, каждое утро делать зарядку, а также проходить в день не менее 5-ти километров? На все эти вопросы отвечает такая область социальной деятельности, как физкультура.

Физическая культура является основополагающим элементом здорового образа жизни (ЗОЖ) и должна быть частью жизни каждого человека. Физкультура помогает поддерживать в форме не только состояние своего тела, но и состояние всего организма, включая его психическую составляющую. Мало того физические упражнения помогают укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса, а также развить выносливость, чтобы оптимально расходовать вырабатываемую энергию.

Спорт может быть разным. Это необязательно тяжелые гантели и изнуряющие тренировки. Достаточно утром вставать на 20 минут пораньше и выполнять физические упражнения, активизирующие работу мышц, а вечером выходить на пробежку или прогулку. В настоящее время молодежь очень ценит занятия спортом, пропагандирует здоровый образ жизни. Дешевет абонементы в спорт. залы, и физическая культура охватывает всё большую аудиторию.

Например, в спорткомплексе РГУПС можно приобрести абонемент в спортивный зал (сюда входит и посещение бассейна) всего за 1000 рублей в месяц, что для студента является вполне приемлемой ценой.

Если говорить обо мне, то я предпочитаю волейбол. В РГУПСе, где я учусь, каждый год устраивают межфакультетские соревнования по разным видам спорта. Тренеры спорткомплекса РГУПС помогают в освоении правил волейбола, развивают внимательность и выносливость спортсменов.

### *История волейбола*

Волейбол (от англ. volley – удар с лёта и ball – мяч) – это, как известно, олимпийский вид спорта. Волейбол возник более 100 лет назад благодаря преподавателю физической культуры Уильяму Дж. Моргану, который изначально назвал придуманную им игру «Минтонет». Уже в 1897 году был разработан первый волейбольный мяч, а к 1920 году уже были разработаны правила игры в волейбол. В 1922 году были проведены первые общенациональные соревнования, в которых приняли участие 23 мужских команды. В 1940 году волейбол принял еще более импровизированную форму. На пляжах Калифорнии стали собираться команды из 2–4 человек и играть прямо на песке! Так и появился в истории пляжный волейбол, первый турнир которого состоялся в 1948г. Так же с 1964 года волейбол вошел в программу олимпийских игр.

### *Развитие – в движении*

В этой статье я рассказываю о физической культуре, как о составляющей моего образа жизни. Немецкий философ Гегель утверждал, что движение – это основа развития. И действительно, с помощью движения мы развиваем свои мышцы, мы «воспитываем» свой организм, мы повышаем качество жизни, улучшаем своё самочувствие. И как же можно обойтись без движения? Вся суть человеческого естества – в движении! Силовые тренировки, бег, спортивная ходьба – всё это предотвращает процессы старения, тонизирует организм, улучшает работу сердца и кровеносной системы, укрепляет иммунитет и воздействует на все группы мышц. И это только минимальные плюсы занятия спортом.

Что касается меня, я занимаюсь спортивными танцами, много хожу, правда не всегда по утрам получается сделать зарядку. Зато меня хорошо спасает растяжка и походы в горы, также я люблю играть в волейбол и плавать.

Если вы всё еще думаете, стоит ли тратить столько времени на спорт и физические нагрузки, то да, определенно стоит. Вместе со спортом вы станете здоровее, выносливее, сильнее.

Спорт – это жизнь, а жизнь – это спорт!