

*Изюмова Анна Андреевна*

студентка

Колледж рационального обучения  
ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* в работе представлена физическая культура глазами обычного человека. Рассмотрено, как правильно делать физические упражнения и как правильно питаться.

*Ключевые слова:* физкультура, физические упражнения, здоровье, правильное питание, здоровый человек.

### *Введение*

Занятия физической культурой влияют на все стороны развития личности: развиваются личностные навыки, что способствует дальнейшему росту человека. Деятельность людей активна. Они должны иметь хорошую спортивную подготовку, чтобы были силы трудиться и работать. Конечно же, необходимо регулярно заниматься спортом.

*Физические упражнения для красивого тела:*

1. Приседание с ровной спиной, щипцовая постановка ног, носки направлены в стороны, колени строго идут за ними, внутрь их заворачивать нельзя.

2. Ягодичный мостик-поднимаем тело 30 раз.

3. Скручивание на пресс. Можно полное скручивание с поднятием. Все упражнения делаем без отдыха, после круга отдыхаем 2–3 минуты и начинаем заново. Выполняем 3 круга.

### *Правильное питание*

Правильное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами и микроэлементами. Человеку требуется определённое количество белков, жиров и углеводов в сутки с той калорийностью, которая

обусловлена энергетическими затратами каждого конкретного организма. Пример рациона на сутки:

1. Завтрак-овсянка. 40 грамм овсяной крупы запарить тёплой водой, утром добавить тёплое молоко.
2. Перекус – сырники. 170 гр. Творога, 1 яйцо, 15 гр. Рисовой муки.
3. Обед – гречка с запечённой в духовке дорадо с лимоном.
4. Ужин – куриная грудка в паприке с мёдом и салат.

#### *Вывод*

Для занятий спортом даже не всегда нужно какое-то дополнительное оборудование. Тратя на это 30 минут в день и следя за питанием уже будет результат. Конечно, перед любыми физическими нагрузками нужно разогревать мышцы, чтобы не было потом боли. Главное всё делать постоянно и регулярно.

#### *Список литературы*

1. Лях В.И. Учебник по физической культуре 8–9 класс.
2. Лях В.И. Учебник по физической культуре 10–11 класс / В.И Лях, А.А. Зданевич.