

**Хамраев Фаезжон Сонакулович**

студент

**Казначеев Владимир Васильевич**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – СТЕПЕНЬ НЕОБХОДИМОСТИ**

*Аннотация: в работе рассматриваются причины изучения физической культуры. Авторы анализируют понятия «физическая культура» и «спорт».*

*Ключевые слова: физическое воспитание, понятие «физкультура», образование, профессия, здоровье.*

Каждый из нас, будучи учеником, задумывался над причинами изучения физической культуры. Ведь эти занятия были изнурительны и скучны, поэтому никто даже и не воспринимал физкультуру как предмет, который каждый обязан изучать.

Далеко не все родители согласны с тем, что уроки физкультуры включены в обязательную школьную программу, тем более, о необходимости сдавать какие-либо спортивные нормативы. Многие родители, как и их дети не считают урок физкультуры важным в их жизни, даже наоборот, считают, что это вовсе не пригодится им. Это абсолютно неправильное мнение.

Не стоит забывать, что проводя целый день в школе, сидя за партой, дети ведут малоподвижный образ. Одних перемен по 5–10 минут для ребенка мало, чтобы полностью потратить свою накопившуюся энергию и эмоционально разрядиться. Помимо проведения времени за партой во время уроков, дома требуется еще дополнительное время на выполнение домашнего задания, как правило, тоже в сидячем положении. Самое плохое, что ребенок привыкает к такому режиму, к малоподвижному образу и как следствие, потребность организма к активному движению пропадает.

Также не стоит забывать, что физическая культура и спорт – это разные понятия, которые схожи по назначению. Физкультура – физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Спорт – это деятельность людей, совершаемая с целью соревнования, также спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Из понятия следует, что физической культурой нужно заниматься, поэтому сейчас востребованы преподаватели физкультуры. Благодаря их стараниям ученик будет физически подготовлен.

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания – учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе воспитания. Особенность этого периода состоит в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптивные и функциональные возможности.

В период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, жизнедеятельность, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности. Формируется нервная система, костно-мышечная системы, дыхательный аппарат.

Итак, занимаясь физкультурой, человек:

1. Укрепляет своё здоровье и обеспечивает высокую работоспособность и энергичность.
2. Реализуют себя как личность, и добивается больших успехов по сравнению с окружающими.
3. Становится более привлекательным.
4. Становится более подготовленным к окружающей нас жизни. Развитые сила, ловкость, выносливость и другие физические качества не раз помогут человеку в трудной ситуации.

Можно сделать вывод, что физическая культура является составной частью культуры, области социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его физической активности.

### ***Список литературы***

1. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/Физкультура> (дата обращения: 09.01.2019).