

*Миндрин Кирилл Павлович*

студент

*Жихарев Дмитрий Александрович*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* в статье представлено влияние физических нагрузок на организм человека.

*Ключевые слова:* здоровье, физическая культура, физическое воспитание, самосовершенствование.

Здоровье – один из самых значительных компонентов человеческого счастья, условие правильного социального развития. Для поддержания своего физического и психологического состояния в норме, а также увеличить продолжительность активной жизни – необходимо заниматься физкультурой! Здоровье можно улучшить изменением своей повседневной жизни. И, как говорится, сделать это – никогда не поздно. Самое главное, чтобы человек сам хотел оставаться здоровым и активным.

Согласно статистике, из всех часто болеющих детей и подростков – 70% пропускают физкультуру или вовсе её не посещают, значит, и не занимаются никаким спортом. То время, что они проводят за телевизором или компьютером, за выполнением домашнего задания или во время уроков не могут компенсировать отсутствие физической разрядки. Малоактивный образ жизни старит молодой организм. Сейчас сосудистые и сердечные болезни появляются у детей и подростков. В то время, как раньше, эти заболевания диагностировали у старшего поколения. И для того, чтобы избежать подобных последствий, укрепить свой организм и иммунитет, не нужно пренебрегать спортом.

Физическая культура – самостоятельная область, человеческой культуры. Она действует на жизненно важные стороны индивида. Которые он получает в виде задатков, полученные генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Здоровье улучшается при помощи физической культуры. Существует три основных направления.

Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено её социальным и духовным опытом, обеспечивает её самосовершенствованию.

Во-вторых, физическая культура – как форма самовыражения, проявление творчества при использовании физической культуры в трудовой деятельности.

В-третьих, в отношениях, которые возникают при общественной и профессиональной спортивной деятельности, отражается все творчество личности.

Физические упражнения помогают продлить жизнь и поддерживать творческие способности долго время. Выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок происходит в соответствии с принципом оздоровительной направленности. В соответствии с оздоровительной программой, каждому человеку подбираются средства физического воспитания и нагрузки. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Совокупность разных двигательных действий, которые человек выполняет в результате повседневной жизни и занятиям физической культурой называются физические нагрузки. Самосовершенствование и физическое воспитание – являются основополагающими здорового образа. Физическое самовоспитание – это обдуманый процесс, а также целеполагающая деятельность над собой. Оно включает в себя совокупность приёмов и видов деятельности, которое оказывает влияние на личность в отношении своего здоровья, физического совершенствования и образования. Физическое воспитание не даст результатов, если оно не вызывает стремление человека к самовоспитанию и самосовершенствованию.

***Список литературы***

1. Климова В.И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова [и др.]. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.