DOI: 10.17117/na.2016.12.02.290

Поступила (Received): 29.12.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.12.02.290.pdf>

Катауф Д.М.
Физическая культура-основа здоровья

Katauf D.M.
Physical culture is the basis of health

*Катауф Динара Маратовна**Студент**Самарский государственный политехнический университет**Katauf Dinara Maratovna**Student**Samara state technical university**Научный руководитель: доц. Борисов А.Н.*

В данной статье я поднимаю проблему, о которой вы слышали уже не один десяток раз. Это проблема связана с необходимостью физических нагрузок на организм человека.

В современном мире люди стали все больше времени проводить в неподвижном положении. Мы не ходим по лестницам, потому что есть лифт, не гуляем по улицам потому что практически у каждого из нас есть машина. Мы не ходим в гости, потому что имеем возможность пообщаться по телефону или «скайпу». На работе и на учебе мы проводим в сидячем положении по 6-8 часов. Все это несомненно влияет на работу нашего организма. Именно поэтому нам необходим здоровый образ жизни. Так в чем же он заключается?

Для начала введем такое понятие как физическая культура.

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры, вид социальной деятельности, направленный на развитие физических способностей. Но чем больше удобств и возможностей нам предоставляется с развитием технологий, тем меньше мы двигаемся. И расплачиваемся за это мы нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья. Важно придерживаться правильного питания, отказаться от вредных привычек и сделать физкультуру неотъемлемой частью своей жизни.

Физическая нагрузка- важнейший фактор благополучия. Экспериментально доказано, что те люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями лучше выглядят. Тренированность предполагает повышение мышечного тонуса, снижение веса и уменьшение жировых запасов. Тренированные люди чаще следят за своим питанием и легче избавляются от таких вредных привычек, как курение и потребление алкоголя. Такие люди здоровее психически. Тренированные люди меньше подвержены стрессу и напряжению. Они лучше справляются с беспокойством, тревогой и страхом. Они не только

способны легче расслабляться, но и умеют снимать напряжение с помощью определённых упражнений. Тренированность придает человеку уверенность в себе, бодрость и улучшает его внешний облик. Доказано, что регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению памяти, воспитанию таких личностных качеств как настойчивость, трудолюбие, общительность. Тренированность также помогает человеку лучше справляться с болезнями. Тренированный человек образно говоря чувствует свое здоровье.

Физиологи утверждают, что каждый час физической активности продлевает жизнь на два или три часа.

Но необходимо отметить, что злоупотребление физической нагрузкой может принести немалый вред, поэтому при выборе степени нагрузки на организм необходимо применять индивидуальный подход.

При выборе физических нагрузок необходимо учитывать состояние здоровья. Кроме того, важно, чтобы выбранная программа тренировок нравилась лично вам, поскольку в противном случае долго заставлять себя выполнять нелюбимые упражнения не получится.

Перед тем как приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с лечащим врачом относительно выбора подходящего комплекса упражнений.

Следует отметить, что для эффективных занятий вам не обязательно записываться в самый дорогой фитнес-клуб, находящийся в черте города. Тренировки могут проходить и у вас дома, нужно лишь подготовить специальное место для выполнения упражнений. Желательно заниматься перед большим зеркалом, это поможет вам сконцентрироваться на упражнениях и проследить правильность их выполнения.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой – ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для того, чтобы добиться наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок.

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Человек должен быть крепким, ловким, выносливым в работе, здоровым, закаленным.

В заключение я хочу еще раз призвать всех вас следить за своим здоровьем, заниматься физической культурой, правильно питаться, чаще улыбаться. Стараться каждый день узнавать что-то новое и интересное, и в этом вам помогут статьи на сайте ucom.ru

Помните, чтобы улучшить мир вокруг, необходимо начать с себя.

Список используемых источников:

1. Космолинский Ф.П. *Физическая культура и работоспособность*. М. 1983.
2. Полиевский С.П. *Физическое воспитание учащейся молодежи*. М.: Медицина, 1989.
3. Жеребцов А.В. *Физкультура и труд*. М. 1986.
4. Оплавин С.М., Чихаев Ю.Т. *Физическая культура в жизни человека*. Ленинград: Знание. 1986.