**Cтатья**

**на тему «ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»**

**Физическая  культура**  и  спортявляются  неотделимой  частью  культуры  общества  и  каждого человека  в  отдельности.  В  настоящее  время  нельзя  найти  ни  одной  сферы  человеческой  деятельности,  которая  не  была  бы  связана  со  спортом  и  физической  культурой.

В  последние  годы  все  чаще  упоминается  о  физической  культуре  нетолько  как  об  автономном  социальном  факте,  но  и  в  устойчивом  качестве  личности.

Исторически  физическая  культура  формировалась  под  влиянием  потребностей  общества  в  физической  подготовке  молодого  поколения  и  взрослого  населения  к  труду.  Вместе  с  тем, по  мере  эволюции  систем  воспитания  и  образования  физическая  культура  становилась  базовым  видом  культуры,  которая  формирует  двигательные  умения  и  навыки.  Физическая  культура  должна  сопровождать  человека  в  течение  всей  его  жизни .

Значение  физкультуры  и  спорта  в  жизни  человека  значительно  увеличилось  в  последние  десятилетия.  Спорт  и  физкультура  существенно  влияют  на  состояние  организма  в  целом,  на  психику  и  статус  человека.

В  современном  обществе  с  появлением  новой  техники  и  технологий  имеет  место  сокращение  двигательной  активности  людей  и  одновременно  усиление  влияния  на  организм  неблагоприятных  факторов,  таких  как  загрязнение  окружающей  среды,  неправильное  питание,  стрессы.  Кроме  того,  снижается  иммунитет,  что  влечет  за  собой  значительную  восприимчивость  к  инфекционным  болезням.

В  настоящее  время  число  людей  с  разнообразными  заболеваниями  растёт,  так  что  снижение  двигательной  активности  является  актуальной  проблемой.

Физическая  культура  и  спорт  является  одними  из  наиболее  значимых  факторов  укрепления  и  сохранения  здоровья.

Занятия  физической  культурой  необходимы  человеку  во  все  периоды  его  жизни.  В  детском  и  юношеском  возрасте  они  способствуют  слаженному  развитию  организма.  У  взрослых  улучшают  морфофункциональное  состояние,  увеличивают  работоспособность  и  сохраняют  здоровье.  У  пожилых,  наряду  с  этим,  задерживают  неблагоприятные  возрастные  изменения.

Систематические  занятия  физической  культурой  и  спортом  помогают  людям  всех  возрастов наиболее  продуктивно  использовать  своё  свободное  время,  а  также  способствуют  отказу  от  таких  социально  и  биологически  вредных  привычек,  как  употребление  спиртных  напитков  и  курение.

Злоупотребление  физической  нагрузкой  можетпринести  немалый  вред,  поэтому  при  выборе  степени  нагрузки  на  организм  необходимо  применять  индивидуальный  подход.

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

Регулярные  занятия  физическими  упражнениями  или  спортом  повышают  активность  обменных  процессов,  поддерживают  на  высоком  уровне  механизмы,  которые  осуществляют  в  организме  обмен  веществ  и  энергии.

  Недостаточное  количество  двигательной  активности  или  нарушение  функций  организма  при  ограничении  двигательной  активности  отрицательно  влияют  на  организм  в  целом.  Люди  могут  жить  и  при  ограничении  движений,  но  это  приведёт  к  атрофии  мышц,  снижению  прочности  костей,  ухудшению  функционального  состояния  центральной  нервной,  дыхательной  и  других  систем,  снижению  тонуса  и  жизнедеятельности  организма.

У  людей,  систематически  занимающихся  физическими  упражнениями,  значительно  повышается  потенциал  всех  систем  и  органов  человека.

Целенаправленная  физическая  тренировка  совершенствует  систему  кровообращения,  стимулирует  деятельность  сердечной  мышцы,  усиливает  кровоснабжение  мышц,  улучшает  регуляцию  их  деятельности  нервной  системой.

В  процессе  занятий  физической  культурой  и  спортом  уменьшается  количество  сердечных  сокращений,  сердце  становится  крепче  и  начинает  работать  более  экономно,  нормализуется  давление.  Все  это  способствует  улучшению  обмена  веществ  в  тканях.  Учеными  установлено,  что  вслед  за  интенсивными  физиологическими  тратами  идут  восстановительные  процессы.

Гормоны  надпочечников,  которые  вырабатываются  в  процессе  физической  нагрузки,  благотворно  действуют  на  сердце.

При  физической  нагрузке  могут  избирательно  улучшиться  функции  организма  как  двигательные  (повышение  выносливости,  силы  мышц,  гибкости,  координации  движений),  так  и  вегетативные  (совершенствование  работы  дыхательной  и  других  систем  организма,  улучшение  обмена  веществ).

Занятия  физкультурой  и  спортом  способствуют  расширению  кровеносных  сосудов,  нормализации  тонуса  их  стенок,  улучшению  питания  и  повышению  обмена  веществ  в  стенках  кровеносных  сосудов.  Все  это  ведет  к  увеличению  эластичности  стенок  кровеносных  сосудов  и  нормальной  работе  сердечнососудистой  системы,  которая  является  важнойсоставляющей  организма  человека.  Также  умеренная  физическая  нагрузка  положительно  влияет  на  почки:  с  них  снимается  нагрузка,  что  приводит  к  их  лучшему  функционированию .

Особенно  полезное  влияние  на  кровеносные  сосуды  оказывают  занятия  такими  видамифизических  упражнений,  как  плавание,  бег,  бег  на  лыжах,  езда  на  велосипеде.  Регулярные  занятия  спортом  помогают  безопасно  укрепить  суставно-связочный  аппарат.  Продолжительная  умеренная  физическая  нагрузка  делает  связочную  и  суставную  ткани  эластичнее,  защищая  ее  от  надрывов  и  растяжений  в  будущем.  В  процессе  любой  деятельности  у  человека  наступают  усталость  и  переутомление.  Однако  выполнение  даже  кратковременных  комплексов  физических  упражнений  приводит  к  эффективному  восстановлению  как  физической,  так  и  умственной  работоспособности,  а  также  снятию  нервно-эмоциональных  перенапряжений.

Также  необходимо  отметить,  что  систематические  физические  нагрузки  резко  снижают  заболеваемость  населения,  положительно  влияют  на  психику  человека  —  на  его  мышление,  внимание,  память,  способствуют  эффективному  воспитанию  личностных качеств,  а  именно  настойчивости,  воли,  трудолюбия,  коллективизма,  общительности,  формирует  активную  жизненную  позицию.

Во  время  занятия  физической  культурой  и  спортом  осуществляется  нравственное  развитие занимающихся.  Это  развитие  нацелено  на  установление  у  человека  социально  ценных  качеств,  которые  формируют  его  отношение  к  другим  людям,  к  обществу,  к  самому  себе  и  представляют  то,  что  принято  называть  нравственной  воспитанностью.  Эта  характеристика

важнейшая  в  определении  личности.  Ее  содержание  обусловлено  нормами  морали,  которые  являются  главными  в  обществе.

Приобщиться  к  физической  культуреи  спорту  можно  несколькими  способами:  занимаясь  в спортивной  секции  по  любому  интересующему  виду  спорта,  принимая  участие  в  занятиях  групп  здоровья  по  месту  работы  или  проживания,  а  также  тренируясь  самостоятельно.  Обилие  вариантов  дает  каждому  человеку  возможность  выбрать  тот  из  них,  который  удовлетворяет  его  требованиям  и  предпочтениям,  и  позволяет  каждому  найти  идеальный  способ  поддерживать  себя  в  прекрасной  физической  форме.

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.

Таким  образом,  спорт  и  физическая  культура  являются  многофункциональным  механизмом  оздоровления  людей,  самореализации  человека,  его  самовыражения  и  развития.  Поэтому  в  последнее  время  место  физкультуры  и  спорта  в  системе  ценностей  человека  и  современной  культуры  резко  увеличилось.

Список  литературы:

1. Андреева  Г.М.  Социальная  психология.  Учебник  для  высших  учебных  заведений.  М.:  Аспект  Пресс,  2005.  —  127  c.
2. Аршавский  И.А.  К  теории  индивидуального  развития  (Биофизические  аспекты)  //  Биофизика.  —  1991.  —  Т.  36.  —  №  5.  [Электронный  ресурс]  —  Режим  доступа.  —  URL: <http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453>  (дата  обращения  17.05.2015).
3. Готовцев  П.И.,  Дубровский  В.И.  Самоконтроль  при  занятиях  физической  культурой.  М.:  Физкультура  и  спорт,  1984  г.  —  32  с.  
     
   Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:  
   Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf (дата обращения: 01.04.2019)