**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Исламгулова С.Р., Леонидов А.В.**

*Исламгулова Самира Рустамовна - студентка группы Д-212 «ГАПОУ Набережночелнинский педагогический колледж», специальность 44.02.01 Дошкольное образование;*

*Леонидов Андрей Владимирович - преподаватель физической культуры «ГАПОУ Набережночелнинский педагогический колледж»*

*«ГАПОУ Набережночелнинский педагогический колледж»,*

*г. Набережные Челны, Республика Татарстан*

***Аннотация:*** *данная статья обуславливает необходимость физического воспитания в жизни человека, которое проявляется вследствие регулярных занятий физической культурой. В статье предполагается рассмотреть: значение физкультуры в жизни человека, её влияние на здоровье,психологический аспект, а также важность регулярных занятий.*

**Введение.** Физкультура – это неотъемлемая часть нашей жизни, которая помогает поддерживать не только физическое, но и психическое здоровье. В современном мире, полном стрессов и напряжения, занятия физической культурой становятся особенно актуальными. На задний план отодвигается значимость физического воспитания. На первый взгляд, данная проблема может показаться не столь глобальной, однако нейтральное отношение к данной проблеме может отрицательно сказаться на целом поколении. Физкультура охватывает широкий спектр деятельности, включая спорт, фитнес, активные игры и даже простые прогулки на свежем воздухе. Чем раньше человек осознает значимость физического воспитания в повседневной жизни, тем быстрее он сможет добиться успеха в личной и профессиональной сфере. В этой статье мы рассмотрим значение физкультуры, ее влияние на здоровье, психологические аспекты и важность регулярных занятий.

**Значение физкультуры.** Физическая культура включает в себя не только занятия спортом, но и правильное питание, режим дня, закаливание и многие другие аспекты. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, развивают мышечную силу и гибкость. Занятия физкультурой способствуют улучшению координации движений, что особенно важно для детей и подростков, находящихся в процессе роста и развития.

Физкультура также играет важную роль в формировании дисциплины и ответственности. Занимаясь спортом, человек учится ставить перед собой цели и достигать их, что является важным навыком в жизни. Кроме того, физическая активность способствует развитию командного духа и умения работать в коллективе, что особенно актуально для командных видов

**Влияние на здоровье.** Занятия физкультурой значительно снижают риск развития различных заболеваний, таких как диабет, гипертония, остеопороз и заболевания сердечно-сосудистой системы. Физическая активность способствует улучшению обмена веществ, улучшает работу внутренних органов и повышает иммунитет.

Регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный уровень массы тела, что является важным фактором в профилактике ожирения. Ожирение, в свою очередь, является причиной множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые и метаболические расстройства.

Физическая активность также способствует улучшению состояния кожи, так как во время занятий спортом происходит активное кровообращение, что помогает доставлять кислород и питательные вещества к клеткам кожи. Это может привести к улучшению ее внешнего вида и уменьшению проявлений различных кожных заболеваний

**Психологический аспект.** Физическая активность также играет важную роль в психическом здоровье. Занятия спортом помогают снизить уровень стресса, повышают настроение и способствуют улучшению сна. Эндорфины, вырабатываемые во время физических упражнений, не случайно называются "гормонами счастья". Они помогают улучшить общее самочувствие и справляться с депрессивными состояниями.

Кроме того, занятия физкультурой могут стать отличным способом социализации. Участие в спортивных секциях или групповых тренировках позволяет завести новые знакомства и укрепить старые связи. Это особенно важно для молодежи, которая находится в поиске своего места в обществе.

**Важность регулярных занятий.** Важно не только заниматься спортом, но и прививать культуру физической активности с детства. Родители должны поощрять своих детей заниматься спортом, выбирая для них подходящие секции и кружки. Важно, чтобы занятия физкультурой приносили удовольствие, а не становились обязанностью.

В условиях современного мира каждый из нас должен найти время для физической активности, чтобы поддерживать здоровье на должном уровне. Даже небольшие физические нагрузки, такие как прогулки на свежем воздухе или занятия дома, могут оказать положительное влияние на общее состояние здоровья.

**Заключение.** Таким образом, физкультура – это важный компонент здорового образа жизни. Она способствует укреплению физического и психического здоровья, формированию дисциплины и ответственности, а также улучшению качества жизни. Важно помнить, что физическая активность должна быть регулярной и разнообразной, чтобы приносить максимальную пользу. Каждый из нас может найти подходящий вид физической активности, который будет приносить радость и удовлетворение, и тем самым улучшить своё здоровье и качество жизни.