

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

**Шавкатбекова Ш.Ш.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак.

## **Здоровье, физическая культура и спорт**

Физкультура – залог здоровья. Здоровье – один из важных условий оптимизации человеческого существования и главная ценность жизни. Что же такое здоровье? «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Движение организма – одна из главных функций, обеспечивающих жизнь организма на Земле. Организм человека рассчитан на непрерывное движение. Поэтому движение рассматривается как главный признак жизни, как фундамент всей жизнедеятельности и поведения человека, как основывающее начало в его развитии.

Если мы ведем здоровый образ жизни, то у нас будет здоровая нация, здоровая нация значит здоровая будущая. Здоровый образ жизни – это манеры человека, которое отражает четкую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление норм, строгость и требований личной и общей гигиены. В понятие “здоровый образ жизни” входят: правильное питание, значительный и полноценный сон, борьба с вредными привычками, укрепление организма, влияние физические нагрузки, стресса, окружающей среды на организм. Нам нужен определенный объем физических нагрузок, питательных веществ, время для сна и отдыха. Если мы получаем много нагрузок, пищи, отдыха, то нарушается равновесие систем, и функции организма. Проблема физической культуры и спорта призвана сегодня рассматриваться, как одна из первенствующих, имеющая жизненно важное значение. Это обусловлено объективными процессами. Научно-технический прогресс, образующий дефицит активного движения человека, строго требует формирование

механизма дополнение этого дефицита, грозящего здоровью, благополучию и жизни многих людей. А дополнение этого дефицита может дать только физическая культура как одно из действенных и общедоступных средств воспитания, укрепления здоровья, сохранения общей и творческой работоспособности и долголетия.

К сожалению, здоровье находится далеко не на первом месте, а по сути своей именно оно должно стать первой потребностью. Особенно это касается молодых людей, точнее подростков, которые, пока еще здоровы, но о здоровье не думают. Молодым людям в возрасте 15-25 лет кажется, что запас их здоровья бесконечен. К сожалению, это неверное мнение. Молодой возраст от 12 до 30 лет называют самым агрессивным периодом. В этом возрасте совершаются вредные для здоровья и жизни плохие привычки: курение, пьянство, эксперименты с наркотиками, случайные интимные контакты, ведущие к незапланированной беременности и венерическим заболеваниям. Лишь потом, растратив его, начинают ощущать воплощенную потребность в нем. Поэтому надо понять, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать ребенка к активному отношению к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая наибольшая ценность, одаренная человеку природой.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и охватила в себя не только старинный ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и стойки демонстрирующийся в процессе физкультурной активности моральных, целомудренных начал человека. Таким образом, в физической культуре, напротив её буквальному смыслу, устанавливают свое отблеск достижения людей в улучшение своих как физических, так и в грандиозной степени психических и душевных качеств. Степень усовершенствование этих качеств, а также свои знания, умения и навыки по их развитию составляют собственные ценности физической

культуры и определяют её личности как одну из пределов общей культуры человека.

Физкультура – ключ к здоровью! Спорт – это физические нагрузки для развития и укрепления организма, а также порядок организации и проводка соревнований в разных сферах физической культуры. Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, особенную подготовку к ней, а также отношения и нормы между соперниками, ей присущие. Спорт – составная часть физкультуры. Это собственно соревновательный турнир и подготовка к ней. В нём ярко выражается стремление к успеху, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество.

Валовый спорт даёт возможность многим улучшать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

Спорт в традиционном воспроизведении «физкультура и спорт» выставлен не только за пределами физической культуры в узком смысле этого термина, но и за пределами физкультуры в огромном понимании, так как содержит в себя также напрямую не связанные с физкультурой (например, шахматы, бильярд, стрельбу, ряд технических видов спорта и т. д.), подходящие под исходное значение английского слова «sport» как игры, забавы, развлечения. В широком смысле современное понятие физической культуры охватывает в себя только виды спорта, основанные на выполнении определенных физических нагрузок и высокой двигательной активности.

#### *Список литературы*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2004.
3. Физическая культура студента /под ред. В.И. Ильинична. – Москва: Гардарики, 2001.