

## **Роль физкультуры в жизни студента**

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам.

Современные представления о физической культуре связаны с её оценкой как специфической части общей культуры.

Как и культура общества в целом, физическая культура включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития; потребности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Каждое из перечисленного, входит в мир культуры в качестве элементов более широкой системы, включающей не только социально сформированные физические качества человека, но и такие элементы социальной деятельности, как нормы и правила поведения, виды, формы и средства деятельности.

Таким образом, физическая культура представляет сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Значение физкультуры в жизни человека неизмеримо возросло в последние десятилетия. Главное в физической культуре- это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных

движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков. Физические упражнения используются для восстановления здоровья больных и ослабленных людей, это, как правило, лечебная физическая культура. Применение физической культуры с лечебной целью при заболеваниях. Повышает эффективность комплексного лечения, способствует предупреждению осложнений, ускоряет выздоровление и восстановление трудоспособности, являясь одним из компонентов реабилитации больных.

По влиянию на организм человека физические упражнения делятся на:

1) Корректирующее влияние. Оно проводится с целью исправления некоторых дефектов функций организма, их улучшения в результате упражнений.

2) Профилактическое влияние. Физические упражнения хорошо влияют на опорно-двигательную систему, процессы кровоснабжения органов и тканей, уменьшая риск каких-либо модификаций, появление которых неизбежно при гиподинамическом образе жизни.

3) Формирование организмом во время упражнений эндорфинов и энкефалинов, позитивно действующих на расположение человека и состояние нервной системы - главное значение тонизирующего влияния.

К средствам физической культуры также в целях закаливания организма и повышения эффективности физических упражнений относят использование естественных факторов природы-солнца, воздуха и воды. Физическая культура применяется в форме гимнастики, различных видов спорта, туризма, подвижных и спортивных игр и др.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

#### *Список литературы*

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. М.: Академия. 2006. 289 с.

2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М.: БЕК, 2002. С. 54.

3. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. №329-ФЗ.

**Тропин Р.А., Кузнецова Н.Н.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Какой он – сильный человек?**

«В чем сила, брат?» – цитата, известная многим по российской киноленте «Брат 2», в которой, на первый взгляд, робкий и не особенно развитый физически главный герой вершит собственную справедливость в чуждом и враждебном ему бандитском мире. Его персонаж нереален, но он наталкивает на мысль: в чем же, действительно, сила? Сам герой фильма отвечает на вопрос философски: «Сила в правде». Значит ли это, что составляющими частями сильного человека будут правдивость и преданность правде в целом? Вернее будет предположить, что эти качества уже будут следствием сформировавшейся сильной личностью, но что является её фундаментом? И что такое – сильный человек или сильная личность?

В первую очередь, конечно, приходят мысли о физических возможностях человека. Если человек силён, то он должен обладать физической силой и выносливостью. Формула проста: чем большей силой он обладает, тем больше ему доступно возможностей. Отсутствие возможностей, напротив, может свидетельствовать о слабости, несостоятельности человека, потому что он был не в состоянии приложить достаточное количество усилий для достижения своей цели. Да, физическая сила открывает многие возможности для человека, но может ли это значить, что все физически развитые люди являются сильными личностями? Каждый ли бодибилдер, обладающий потрясающими внешними данными и «горой мышц» сможет забежать в горящий дом, чтобы спасти человека, как это делает рядовой сотрудник пожарной службы? Сможет ли он пойти на штурм здания, в котором боевики держат заложников, как пойдет