

# ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Дорофеева Мария Викторовна

# Что такое физическая культура

Физическая культура (греч. *phýsis*, природа + культура) — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности

## Положительное значение физкультуры

В первую очередь необходимо отметить крайне положительное влияние физической культуры на такой аспект развития гармоничной личности, как физическое здоровье. Абсолютно не для кого не секрет, что регулярные занятия спортом очень положительно сказываются на работе сердечно-сосудистой системы, состоянии опорно-двигательного аппарата, связок, дыхательного аппарата и всех без исключения прочих систем органов и отдельно взятых органов.



# Регулярность занятий

Важно также отметить, что регулярные занятия спортом очень позитивно сказываются на духовных аспектах отдельно взятого человека. Потребность в регулярном выполнении определенной деятельности, которая носит повторяющийся, а подчас и изнуряющий характер - закаляет дух, вырабатывает привычку и должным образом корректирует стиль мышления человека, что делает его более спокойным, уравновешенным и стабильным в психо-эмоциональном отношении.



**Спасибо за внимание**