

# Значение физической культуры и спорта в жизни человека

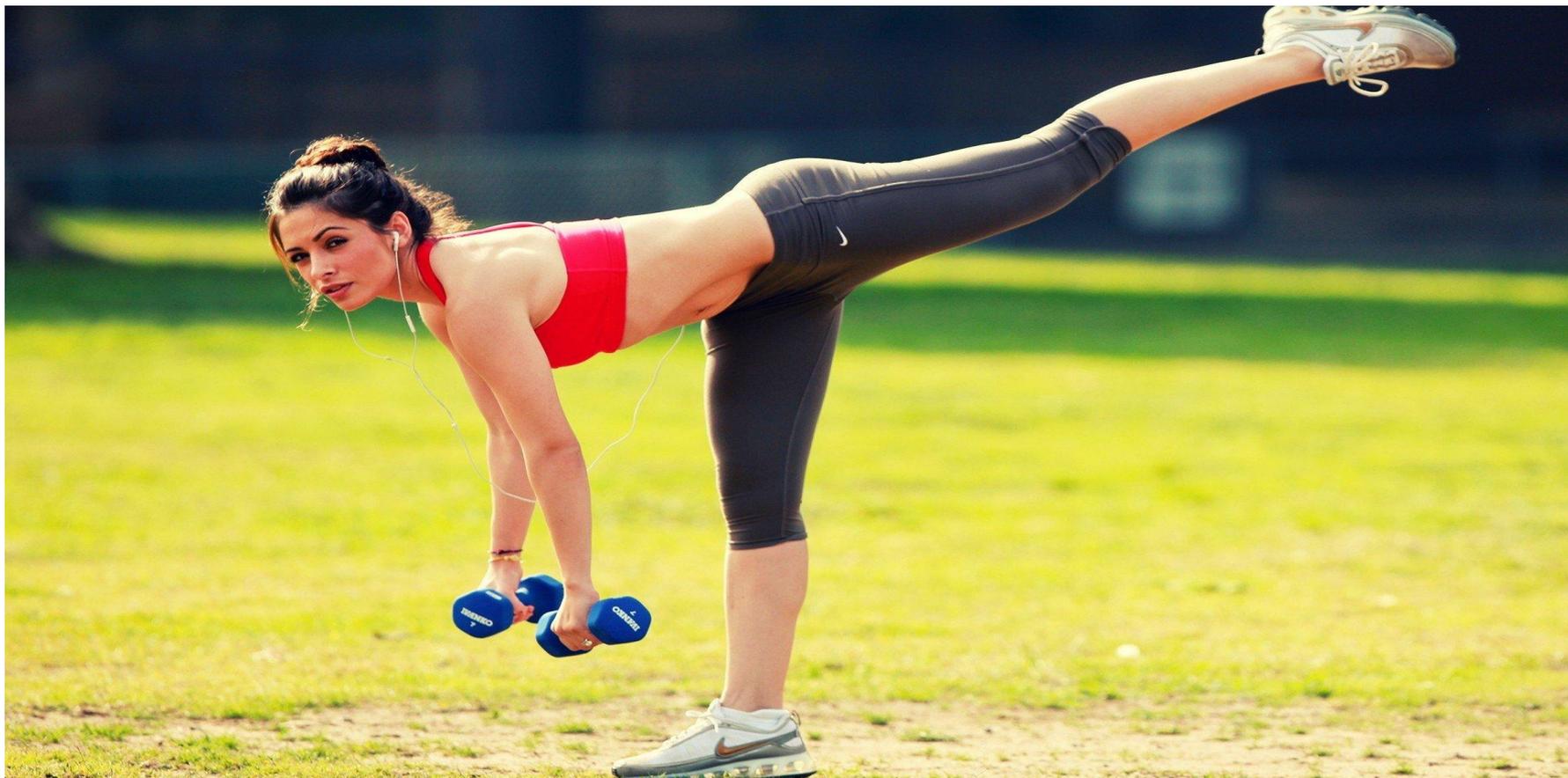
Выполнила: Васильева Кристина  
2пс012

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности



Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности.

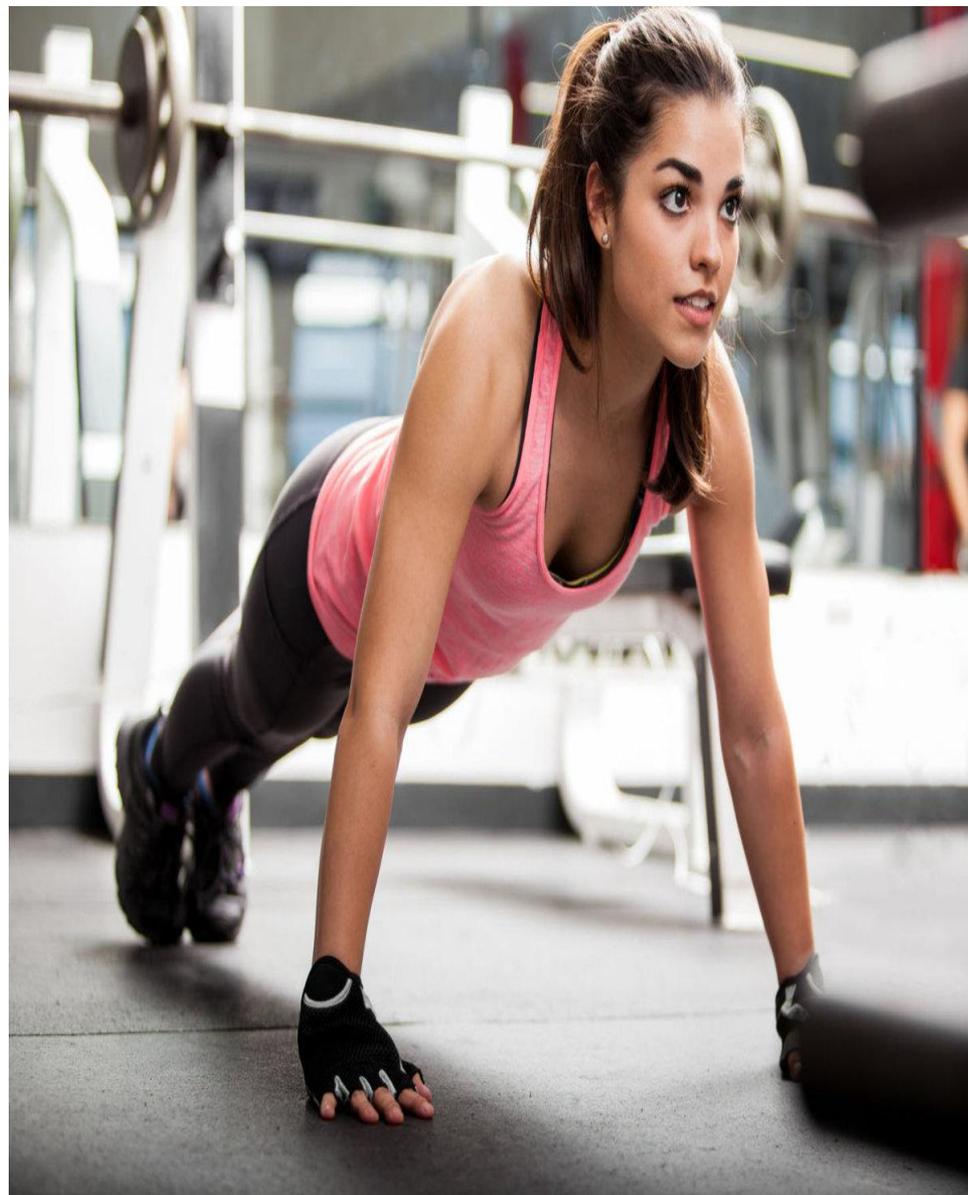
Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются от 8 до 10 % населения, в то же время, в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 %.



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, что снижает иммунитет и влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным и неинфекционным болезням.

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

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



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.



Систематические физические нагрузки 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.



Приобщиться к физической культуре и 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



Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития.



**Спасибо за внимание!**