**О влиянии физической культуры и спорта на здоровье человека**

Ни для кого не секрет, что спорт и физическая культура непосредственно связаны со здоровьем. Современный ритм жизни значительно упрощает многие её аспекты. Общественный транспорт, метро и автомобили позволяют быстрее нам добираться из пункта А в пункт Б, что, несомненно, удобно и доступно, ведь человечество всегда находилось в стремлении усовершенствовать что-либо, сократить различные процессы. Вместе с информационно-цифровым веком к нам пришли смартфоны, компьютеры, электронные книги, которые призваны не только упрощать человеку жизнь и выполнять предустановленные функции, но и занять наше свободное время. Тем самым, упростив себе множество аспектов повседневной жизни, большинство из нас сдвинули физическую активность на второй план. Мало кто из взрослых сможет вспомнить, когда они последний раз делали даже банальную утреннюю зарядку, способствующую ускоренному пробуждению организма и разогреванию мышц. Несомненно, постоянное пребывание в таком ритме жизни не могло не отразиться на здоровье и физическом состоянии большинства людей. Функциональные способности человека, как правило, снижаются. Ухудшается кровообращение в костных тканях, что зачастую и приводит к хрупким костям и, как следствие, к переломам. Количество мышц без должной нагрузки и правильного питания уменьшается, а количество жира увеличивается. Жир, по сути своей, начинает вскоре замещать собой мышцы. Одной и важнейших и крайне негативных черт такого образа жизни является влияние на внутренние органы и сердечно — сосудистую систему человека. Сердечная мышца перестает работать в полную силу, делая её уязвимой перед различными факторами. Увеличивается риск развития сердечной недостаточности, уменьшается порог уязвимости критической отметки артериального давления. Человек становится уязвим перед инфарктом или инсультом.