«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

**Реферат**

по дисциплине: «Физическая культура»

Тема: «Значение физической культуры для здоровья человека»

Работу выполнил

студент группы ТЭ-1-22

Комарских Арсений Николаевич

**Содержание**

* Введение
* Значение физической культуры
* Заключение
* Список используемой литературы

**Введение**

Физическая культура — это важная составляющая жизни каждого человека. Она оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое здоровье.

В условиях современной жизни, насыщенной стрессами и гиподинамией,

значение физической активности возрастает многократно. Люди, регулярно занимающиеся спортом, отличаются высокой работоспособностью, стрессоустойчивостью и жизненным тонусом.

Также физическая культура способствует укреплению иммунной системы и профилактике многих хронических заболеваний. Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают уровень метаболизма и ускоряют обменные процессы. Особенно важно приучать к физической активности детей и подростков, закладывая основы здорового образа жизни с юных лет.

Физкультура способствует гармоничному развитию личности, формирует волевые качества, дисциплину и настойчивость. Кроме того, совместные занятия физкультурой способствуют социализации, укрепляют коллективные связи и способствуют эмоциональному общению.

Таким образом, введение в жизнь регулярных физических упражнений становится важным условием сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

**Значение физической культуры**

Физическая культура оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она помогает предотвратить развитие ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других болезней, связанных с малоподвижным образом жизни.

При систематических занятиях улучшается выносливость, сила, гибкость и координация движений. Значительное влияние физическая активность оказывает и на нервную систему — она способствует снятию напряжения, улучшению сна и настроения.

Спорт формирует у человека такие качества, как самодисциплина, целеустремлённость, способность преодолевать трудности. Немаловажную роль физическая культура играет в профилактике профессиональных заболеваний, особенно у людей, занятых на сидячей или однообразной работе.

Учёные установили, что даже умеренная активность, такая как ежедневная ходьба, может существенно снизить риск преждевременной смертности.

Современные фитнес-программы позволяют каждому подобрать подходящие упражнения по возрасту, уровню подготовки и состоянию здоровья. Занятия на свежем воздухе дополнительно укрепляют иммунитет и способствуют закаливанию организма.

Таким образом, физическая культура — это неотъемлемая часть полноценной жизни, способная кардинально улучшить её качество и продолжительность.

**Заключение**

Значение физической культуры в жизни человека невозможно переоценить. Она играет ключевую роль в поддержании здоровья, укреплении организма и профилактике заболеваний.

Регулярные занятия спортом улучшают самочувствие, повышают жизненную активность и способствуют долголетию. Для формирования здорового общества необходимо развивать физическую культуру на всех уровнях: от детского сада до рабочего коллектива.

Особое внимание следует уделять образовательным учреждениям, где закладываются основы отношения к физической активности. Важно, чтобы занятия приносили удовольствие и вызывали желание продолжать двигаться и развиваться. Также необходимо создавать условия для доступности спортивной инфраструктуры: стадионы, площадки, залы.

Государственная политика в области здравоохранения должна включать поддержку массового спорта.

Люди, ведущие активный образ жизни, меньше болеют, реже обращаются за медицинской помощью, а значит, снижаются расходы на здравоохранение.

Поддержание здоровья через физическую культуру — это инвестиция в счастливую и полноценную жизнь.

**Список используемой литературы**

* Физическая культура: учебник / Под ред. В.К. Бальсевича. — М.: Академия, 2020.
* Основы здорового образа жизни / Н.М. Амосов. — М.: Эксмо, 2018.
* Интернет-ресурсы: https://minsport.gov.ru, https://olympics.com