



*Скворцова Наталья* – студентка 2 курса,  
факультет коррекционной педагогики,  
РГПУ им. А.И. Герцена

**Скворцова Наталья**

## **ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?**

*«Прекрасное и красивое в человеке  
немыслимо без представления о гармоническом  
развитии организма и здоровья»*

***Н. Г. Чернышевский***

Физкультура — это физическая культура. Она направлена на укрепление здоровья человека, на развитие его физических способностей, что очень важно. Недостаток движения может плохо сказаться на здоровье школьников: у них портится осанка, ухудшается зрение, они становятся физически слабыми. На физкультуре же мы получаем возможность оздоровиться: мы бегаем, играем в мяч, прыгаем в длину. Если на улице тепло, уроки физкультуры проводятся во дворе, на свежем воздухе.

Мой папа увлекается штангой, он мастер спорта СССР по тяжелой атлетике. Папа подбирает мне комплекс упражнений для развития гибкости и мышечной силы, которые я делаю каждый день.

Я хочу быть сильной, красивой и здоровой и знаю, что физкультура мне обязательно поможет в этом.

Есть две разновидности спорта: профессиональный и любительский. Дорога в профессиональный спорт длинная и тяжелая, требует от спортс-

мена много времени и усилий. Любительский спорт доступен для каждого, кто заботится о собственном здоровье, ведя активный образ жизни.

Рассуждая о пользе и важности физической культуры в жизни каждого человека, необходимо, прежде всего, найти для себя такой вид спорта, который бы идеально соответствовал не только природным способностям, но и личным предпочтениям. Таким видом физкультуры для меня стало плавание, занимаясь им, я, наряду с приятной усталостью, всегда ощущаю неизъяснимое удовольствие.

Увлекаясь плаванием, человек становится сильнее и выносливее, его мускулы развиваются динамично и естественно, создавая тем самым красивый и привлекательный торс. Совершая сильные гребки, человек воспринимает нагрузку, значительно более серьезную, нежели любые упражнения на тренажерах.

Плавание необычайно полезно для здоровья. Стараясь преодолеть сопротивление воды, пловец всячески развивает свои мышцы, его суставы становятся более подвижными, что помогает сохранить молодость тела на долгие годы. Совершая методичные вдохи и выдохи, чего требует каждый из современных стилей плавания, человек увеличивает объем легких, развивая выносливость дыхательной системы.

Польза здорового образа жизни общеизвестна и вот уже долгие годы не подлежит сомнениям. Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Однако именно спорт в жизни человека становится наиболее мощным и действенным фактором в деле сохранения здоровья.

Физическая культура всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с

самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы.

Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.

Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Занимаясь спортом, также можно с удовольствием и радостью отмечать легкость и гибкость своего тела, силу мускулов, эластичность суставов, ведь отличная физическая форма – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится навстречу собственному совершенству.

Однако польза физической культуры не ограничивается лишь оздоровительными функциями. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, а кроме того он воспитывает характер и силу воли. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось. А вместе с тем, это делает вас физически сильными и уверенными в себе, а также дает возможность знакомиться со многими интересными людьми.