

**КУЦКО А.Е.**, строительный факультет, гр. А-33,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Бобич И.В., преподаватель  
УО«БрГТУ»

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Введение.* Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она гармонично развивает организм и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

*Цель работы* - изучить влияние физической культуры на укрепление здоровья человека и подобрать средства, эффективно содействующие профилактике различных заболеваний.

*Методы исследования.* В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос студентов о влиянии физических упражнений на укрепление организма.

*Обсуждение результатов.* Тренировочный процесс предлагает соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок с систематическим и регулярным их выполнением на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

*Выводы.* Таким образом, физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.