**«Физическая культура и спорт – основы здоровой нации»**

Стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта это создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также на повышение конкурентноспособности российского спорта.

Одним из направлений национальной стратегии России является здоровье нации. В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт. Физкультура и спорт в современном обществе являются сложными многофункциональными явлениями. В нашем обществе они выполняют ряд важных социальных функций:

* укрепление здоровья людей,
* содействие воспроизводству здорового населения и сохранению генофонда страны;
* воспитание всесторонне и гармонично развитой личности со стремлением к достижению ее физического совершенства;
* удовлетворение потребностей общества в людях, физически подготовленных к современному производству, к патриотического долга по защите Родины;
* интернациональное воспитание граждан страны, укрепление единства и сплоченности наций, дружбы и сотрудничества между народами.

Забота о генофонде населения страны выступает одной из важнейших, а ныне и актуальнейших, государственных задач. В этой работе задействованы многие общественные и государственные структуры. Существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физическая культура и спорт. Не случайно в одном из своих выступлений **Президент РФ В. В. Путин предостерег — невнимательное отношение к спорту может «пагубно отразиться на здоровье нации»**.

Именно культура физическая будущих родителей, их здоровье и здоровый образ жизни могут обеспечить здоровье генофонда страны.

В биологии, селекции существует постулат: «Хорошее с хорошим дает лучшее...», который можно отнести как к обществу, государству, так и к каждому конкретному его гражданину. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Стремление к физическому совершенству. Наиболее действенным в реализации этой социальной функции физической культуры являются сам процесс физического воспитания молодежи и практика массового спорта.

При этом всестороннее физическое воспитание предполагает оптимальное развитие всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты (или скоростных возможностей), гибкости, ловкости (или координации движений).

О жизненной целесообразности такого всестороннего физического развития высказался летчик-космонавт Алексей Леонов, человек, впервые в мире шагнувший в открытый космос. Он считает, что главным качеством космонавта в его физической подготовленности является разносторонность! По его словам, в отряд космонавтов рекордсмен мира или олимпийский чемпион не попадает потому, что есть в его организме (это доказано) «отклонения»: что-то очень развито, а что-то резко отстало в развитии. «Нам нужны люди средние, но очень выносливые и развитые по всем направлениям». Это сказано о сложнейшей и пока еще редкой профессии космонавта, но сама суть такого подхода в физическом воспитании, физической подготовке может быть распространена и на представителей других профессиональных групп.

Следует отметить действенные возможности физической культуры и спорта не только в сфере физического развития человека, но и во всемерном содействии воспитания других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и даже идейно-патриотической.

Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель гармонического формирования человека. При этом воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Что касается стремления к достижению идеала — физическому совершенству, то здесь мы сталкиваемся с философским толкованием самого понятия «идеал». Признана трудность его достижения в силу различных причин (но к этому нужно стремиться!), в том числе и по причине его изменчивости во времени.Поэтому суть физического совершенства наиболее коротко изложена в определении его понятия.

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека. Конкретные признаки и показатели физического совершенства определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе и поэтому меняются по мере развития общества. Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины. Одной из основных функций физической культуры и спорта является удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производстве, их психофизической готовности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

Особую роль физическая культура и спорт играют в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Известно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производственной и деловой жизни. Поэтому здесь будет уместно отметить следующий важный постулат: **В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к новому производству, новым деловым отношениям людей, достаточно развитых физически.**

**Физическая культура** воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры. Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др

**Спорт** -- часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

 Спорт -- это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Занятия физическими упражнениями и спортом: создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность (капитан команды, физорг, старший в группе, судья по спорту). В ходе занятий человек получает уроки правовой этики. Отношения между тренером и спортсменом, спортсменом и судьей, между спортсменами требуют сознательного соблюдения правил проведения. Для физкультурников и спортсменов характерны патриотизм, преданность своему делу, борьба за спортивную честь, трудолюбие, выражающееся в строительстве и благоустройстве площадок, заливке катков, уборке мест занятий.

В процессе занятий ФКС человек познает много нового, обучается двигательным умениям и навыкам, поиску новых спортивных средств и методов для улучшения результата. Занятия ФКС создают возможности для развития творчества и формирования познавательной активности. Оздоровление человека. Физическая культура — важная часть валеологии. Систематические занятия способствуют профилактике заболеваний. Средства лечебной физической культуры используются для реабилитации больных. Адаптивная физическая культура (АФК) — новое направление физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Физическое развитие, которое тесно связано со здоровьем,- это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное - оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др., можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Регулярные физические нагрузки и физкультура так же важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему всё больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.Физкультура имеет два вида влияния на организм человека: общий и специальный. Общий эффект физкультуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму возможность вести здоровый образ жизни.

Главное богатство любой страны - физически здоровый и духовно развитый человек. Каждый гражданин – частичка государства, поэтому именно он, воспитанный и образованный, определяет потенциал могущества государства.

**Здоровая нация – признак сильной страны.**