

*Доценко Мария Сергеевна*

студентка

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО

«Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕСТВЕ**

*Аннотация:* в статье приведена подробная информация о важности физического воспитания. Подчеркиваются достоинства физического воспитания. Оно играет жизненно важную роль, о которой большинство из нас даже не подозревает, и существует много неправильных представлений о нем, которые следует прояснить.

*Ключевые слова:* физкультура, спорт, молодежь, социум, здоровый образ жизни.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Физическое воспитание важно, потому что оно повышает общее качество жизни, способствует укреплению здоровья и самочувствия, способствует развитию дружеских отношений и навыков командной работы, а также развивает здоровые привычки на протяжении жизни. Доказано, что упражнения и физическая активность приносят много пользы как для тела, так и для ума [1, 5].

Ряд исследований показал, что люди, которые находятся в хорошей физической форме, реже страдают от проблем со здоровьем и, как правило, живут намного дольше, чем менее активные люди. При регулярной физической активности общее состояние здоровья человека может быть значительно улучшено [2, 3].

Физическое воспитание важно, потому что оно дает студентам выход стрессу из-за академических нагрузок. Когда они занимаются физическим воспитанием и спортом, они учатся быть частью команды, быть стойкими в случае неудачи и понимают ценность сотрудничества [6].

Физическая активность может снизить стресс в организме. Многие виды упражнений будут вырабатывать эндорфины в организме, заставят чувствовать себя счастливым и расслабленным.

Необходимость выполнять физическую активность может снизить стресс в организме человека. Например, многие виды упражнений будут вырабатывать эндорфины в организме. Ощущение того, что организм выделяет свои гормоны, заставит человека чувствовать себя счастливым и расслабленным.

Существуют давние исследования, показывающие, что физическая активность улучшает психическое здоровье и благополучие. Важность курсов физического воспитания для общего благополучия учащихся невозможно переоценить. С помощью такого рода занятий учителя могут установить надлежащий баланс между физической и умственной подготовкой для учащихся, находящихся на их попечении. Физически активный образ жизни активно способствует здоровью и благополучию человека [2, 3].

Физкультура поощряет здоровое питание, которое уменьшает усталость и стресс в течение дня, а также помогает уменьшить жировые отложения. Это также устраняет проблемы ожирения и неправильного питания, которые усиливают стресс для тела и разума вместо того, чтобы облегчить его. Занимающиеся спортом имеют более высокий уровень самооценки и менее склонны к просчетам в обучении. У них меньше проблем со здоровьем, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [4].

Одной из наиболее важных причин физического воспитания является то, что доказано, что оно улучшает целый ряд навыков, от увеличения концентрации внимания до повышения самооценки, от улучшения образа тела до содействия развитию социальных навыков.

Физическая активность оказывает положительное влияние, повышая мышечный тонус, помогает лучше спать по ночам и уменьшает беспокойство. Регулярная физическая активность улучшает эмоциональное самочувствие, может помочь повысить уверенность, а также предоставить возможность научиться принимать решения [5, 6].

Кроме того, независимо от пола и возраста и физических способностей, те, кто участвует во всесторонней программе физической культуры, заметят многочисленные преимущества для своего уровня уверенности и независимости. Физическое воспитание развивает самодисциплину, командную работу, лидерские качества и спортивное мастерство, помогает студентам развивать самодисциплину, планирования успеха и выхода из зоны комфорта. Это также поощряет их развивать чувство самоуважения, быть справедливыми и принимать критику.

Физическое воспитание укрепляет социальные отношения. Учащимся необходимы позитивные социальные отношения со своими учителями и сверстниками, чтобы учиться. В классной обстановке это дает учащимся возможность сблизиться со своими одноклассниками.

Это особенно полезно в средней и старшей школе. Учителя часто участвуют во внеклассных мероприятиях, таких как приведение футбольной команды к победе или обеспечение того, чтобы все пришли на тренировку по софтболу. Эти мероприятия развивают отношения между преподавателями и учащимися. Занятия физкультурой – это не только теория, но и возможность для детей немного потренироваться. Активная физическая активность может помочь повысить уверенность ученика, а также предоставить возможность научиться принимать решения на поле [4, 6].

У студентов есть широкий выбор возможностей заняться различными видами спорта. Физическое воспитание помогает развивать свои двигательные навыки и укреплять мышцы. Поддержание физической формы может помочь вам предотвратить серьезные заболевания и улучшить качество вашей жизни.

Физкультура нужна всем. Вы можете быть трудоголиком, студентом колледжа или обладать телосложением спортсмена мирового класса, но одно можно сказать наверняка – вам нужна физическая культура, чтобы быть подтянутым и здоровым. Поддержание физической формы может помочь вам предотвратить серьезные заболевания и улучшить качество вашей жизни.

*Заключение:* Физическое воспитание оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Оно играет большую роль в обеспечении здоровья. Оно также играет

важную роль в формировании здорового образа. Необходимо популяризировать преимущества физического воспитания и извлекать из него пользу.

### *Список литературы*

1. Акнаева Н.С. О значении физической культуры в обеспечении умственной и двигательной работоспособности студентов вузов / Н.С. Акнаева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 168–170. EDN EACZJD

2. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физкультурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с. EDN ANVXDP

3. Александров С.Г. Физическое воспитание студентов вузов с ориентацией на использование традиционных казачьих средств подготовки / С.Г. Александров // Актуальные проблемы современной науки: материалы VII Международной научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Краснодар: ККИ (ПУК), 2019. – С. 280–282. EDN XCVXLR

4. Александров С.Г. Повышение уровня силовой подготовленности студентов на основе применения изотонических и изометрических физических упражнений / С.Г. Александров, Д.В. Белинский // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №1 (54). – С. 418–421. DOI 10.25683/VOLBI.2021.54.150. EDN NZWYUA

5. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22. EDN GZUPFO

6. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13. EDN OWDRST