

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Медведев Кирилл Радикович

Студент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Илюшин Олег Владимирович

Доцент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

ФГБОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

В статье анализируется влияние физического воспитания на физическую и психическую составляющую жизни человека. Рассматриваются также аспекты, связанные с лидерскими качествами, умением действовать в команде, уважать других. Статья подчеркивает, что физическое воспитание играет особую роль в жизни не только для детей и подростков, но и для взрослых людей. Статья показывает, как регулярная активность может повышать качество жизни, уменьшать риск развития хронических заболеваний и увеличивать её продолжительность.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровье, мероприятие, развитие, психическое состояние, гормоны, благополучие.

Физическое воспитание – это процесс обучения и тренировки тела, который преследует следующую цель: улучшение здоровья и физической формы человека. В настоящее время, в связи с ростом потребностей современного общества в здоровых и активных людях, роль физического воспитания в жизни людей становится все более важной. В данной статье рассмотрены проблемы, связанные с влиянием физического воспитания на здоровье и жизнь современного общества. Рассмотрим сферы, в которых физическое воспитание оказывает огромное влияние. [1] Оно играет основополагающую роль в сохранении здоровья человека. Также стоит отметить, что физическое воспитание является важной составляющей образования и воспитания детей и молодежи. Через нагрузки, спортивные мероприятия дети учатся работать в команде, развивают навыки лидерства и стараются преодолевать трудности. Помимо перечисленного, физическое воспитание помогает молодежи сохранять здоровый образ жизни, что благоприятно сказывается на их развитии. Данный вид воспитания помогает улучшить не только физическое, но и психическое здоровье.

Регулярные упражнения, спортивные мероприятия и другие формы активности улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, повышают иммунитет и уменьшают риск развития многих хронических заболеваний, таких как диабет, артериальная гипертония и болезнь Паркинсона. Физическое развитие помогает улучшить психическое здоровье, так как даже обычные упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые дают возможность выйти из состояния депрессии, тревогой и стрессом, это

улучшает качество сна и повышает уровень энергии и выносливости [2]. При выборе физических упражнений и необходимо учитывать следующие параметры: возраст, подготовку и особенности человека. Некоторые упражнения могут быть опасными для людей с определенными заболеваниями или ограничениями в движении. Поэтому перед началом занятий рекомендуется проконсультироваться с врачом или профессиональным тренером.

Занятия спортом способствуют социальному благополучию, так как оно способствует формированию рационального мышления образа и профилактике вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя. Регулярная физическая активность также может помочь в борьбе с депрессией, стрессом и другими психологическими проблемами.

Кроме того, данный вид деятельности может улучшить социальную адаптацию людей, особенно детей и молодежи, которые через спортивные мероприятия и упражнения учатся работать в команде, развивают свои навыки лидерства и общения. Соревнования и физические упражнения также могут служить важным социальным событием, которое объединяет огромный круг лиц вокруг общей цели, предпочтений или интересов. Физическое воспитание способствует развитию гражданской позиции и социальной ответственности. Например, спортивные состязания могут быть организованы с целью сбора средств для благотворительных организаций или поддержки социальных проектов. Такие мероприятия помогают людям осознать свою роль в обществе и внести свой вклад в улучшение жизни других людей. Тренировочный процесс – важный фактор в формировании социальных связей. Например, спортивные клубы и команды могут стать местом, где люди могут найти новых друзей и единомышленников, а также поддерживать контакты со своими соседями и сотрудниками [3,4,5].

Тренировки оказывают сильное влияние для экономического развития современного общества. Здоровые, активные, работоспособные люди могут быть более производительными, а также способны лучше учиться и развивать в себе такие навыки, как упорство, усидчивость, старание.

Спорт в состоянии оказать положительное влияние на экономическое развитие общества. Здесь можно выделить несколько аспектов: развитие инфраструктуры – это требует значительных инвестиций, что приводит к созданию новых рабочих мест и развитию отраслей, связанных с производством и продажей оборудования, инвентаря и одежды; социальное благополучие – физическая активность помогает формировать здоровый образ жизни, регулярные занятия спортом помогают в борьбе с депрессией, стрессом и другими психологическими проблемами, что может привести к повышению общественного благополучия.

Физическое воспитание играет важную роль в жизни современного общества. Оно способствует сохранению здоровья, укреплению иммунитета и профилактике многих хронических заболеваний. Регулярные занятия спортом и другими видами физической активности могут помочь людям бороться с депрессией, стрессом и другими психологическими проблемами.

Список использованных источников

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

2. Алешин И.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 2011.

4. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Экономические аспекты совершенствования материально-технической базы отрасли «Физическая культура и спорт» на современном этапе ее развития, 2020.

5. Аббасова Д.А, Илюшин О.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека/ Аббасова Д.А, Илюшин О.В. // Сборник научных трудов Международной студенческой конференции. «Дни студенческой науки», 2018.

PHYSICAL EDUCATION AS AN INTEGRAL COMPONENT IN A PERSON'S LIFE

Medvedev K.R., Ilushin O.V.

The article analyzes the influence of physical education on the physical and mental component of human life. Aspects related to leadership qualities, the ability to act in a team, and respect others are also considered. The article emphasizes that physical education plays a special role in life not only for children and adolescents, but also for adults. The article shows how regular activity can improve the quality of life, reduce the risk of developing chronic diseases and increase its duration.

Keywords: *physical education, sports, health, event, development, mental state, hormones, well-being.*
