**УДК 796**

**Физическая культура: ее роль и значение в современном обществе.**

Мельникова П.Е.

Студентка Курского колледжа управления(гр. 22.01-1о)

**Аннотация:** Данная статья подчеркивает существенную роль физической культуры в современном обществе и ее многогранное влияние на физическое, умственное и социальное здоровье индивидов. Она обсуждает доказанные преимущества физической активности для улучшения сердечно-сосудистого состояния, снижения риска хронических заболеваний, повышения настроения и когнитивных функций, а также укрепления социальных связей. Кроме того, статья подчеркивает важность образования в области физической культуры для привития здоровых привычек и повышения осведомленности о ценности физической активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое здоровье, спорт, социальное здоровье, физическая активность.

**Physical culture: it’s role and importance in modern society.**

Melnikova P.E.

Student of the Kursk College of Management (gr. 22.01-1o)

**Abstract:** This article highlights the essential role of physical culture in modern society and its multifaceted impact on the physical, mental and social health of individuals. She discusses the proven benefits of physical activity for improving cardiovascular health, reducing the risk of chronic diseases, improving mood and cognitive function, and strengthening social connections. In addition, the article highlights the importance of physical education to instill healthy habits and raise awareness of the value of physical activity.

**Keywords:** physical culture, physical health, sports, social health, physical activity.

В наше время физкультура считается неотъемлемой долей существования сообщества. Пронизывая все без исключения ступени нынешнего социума, некто проявляет огромное воздействие в важнейшие области жизнедеятельности сообщества. Физкультура влияет на взаимоотношения в национальной степени, состояние лиц в мире, создавая вместе с тем наибольшую моду, этические значения, облик жизни людей. Кроме профилактики вредоносных привычек, физиологическая уровень культуры удовлетворяет впечатляющие требования людей. В 21 столетии отсутствует никакой 1-го лица, что б никак не промышлял физиологической цивилизацией и спортом, никак не принял участие в каких-либо соревнованиях, эстафетах, флешмобах. Подтверждением абсолютно всех вышеперечисленных точек считается в таком случае, то что интерес к крупнейшим международным состязаниям, подобным равно как Олимпийские игры, Чемпионаты общества и Европы, Мировые универсиады постоянно растет. За проведением данных состязаний следит любой 2-й житель земли, вследствие того равно как данное наиболее увлекающие и непрогнозируемые представления. Следя из-за выдающимися спортсменами мира, общество приобретают бурю чувств, какие никакие вместе с нежели никак не сравнимы. Подобные крупнейшие события притягивают людей к делам физиологической культуры и спортом.

Физкультура и физиологическая уровень культуры в особенности значимы никак не только лишь в ребенка и молодых, однако и с целью людей в пожилом возрасте. Физиологические перегрузки задерживают процедура старения, а кроме того считаются профилактикой ряда возрастных болезней подобных, равно как болезнь, заболевание, гипертоническая болезнь и др. Однако необходимо подразумевать, то что физиологические перегрузки, уроки, их насыщенность, регулярность находится в зависимости с возрастного периода и его отличительных черт.

Физиологическая уровень культуры считается необходимой составляющей полезного и слаженного формирования лица. Именно она содержит в себе разнообразные фигуры физиологической деятельный и спорта, какие содействуют улучшению физиологического, интеллектуального и общественного благосостояния. В сегодняшнем мире физиологическая уровень культуры обладает особенную важность, принимая во внимание неподвижный облик существования и сопряженные вместе с ним трудности с самочувствием. В данной заметке я разберу значимость и роль физиологической культуры в сегодняшнем мире вместе с места зрения ее воздействия в физиологическое, интеллектуальное и общественное здоровье[1].

Физиологическая динамичность считается один с основных условий укрепления физиологического самочувствия. Постоянные обучения спортом либо иными конфигурациями физиологической деятельный могут помочь закрепить сердечно-сосудистую и респирационную концепции, уменьшить угроза подобных болезней, равно как сердечно-сосудистые болезни, кровоизлияние в мозг, болезнь 2 вида и определенные типы рака[5]. Физиологические уроки кроме того содействуют контролированию веса, улучшению состава туловища и поддержанию крепкой опорно-двигательной концепции. Подтверждено, то что необходимая физиологическая динамичность делает лучше эластичность, баланс, координацию и единое физиологическое положение.

Физиологическая уровень культуры проявляет позитивное воздействие никак не только лишь в физиологическое, однако и в интеллектуальное состояние здоровья. Изучения выявили, то что постоянная физиологическая динамичность способен посодействовать усовершенствовать расположение духа, уменьшить степень стресса и беспокойства, а кроме того увеличить самомнение. Физиологические уроки активизируют выработку эндорфинов, нейротрансмиттеров, какие имеют природными обезболивающими и делающими лучше расположение духа качествами. Обучения спортом кроме того содействуют когнитивному функционированию, совершенствуют воспоминания, интерес и исправные функции.

Физиологическая уровень культуры способен исполнять немаловажную значимость в содействии общественному самочувствию. Содействие в инструктивных типах спорта либо иных массовых фитнес-мероприятиях дает способности с целью социализации и взаимодействия вместе с иными народами. Данное способен посодействовать создать общественные взаимосвязи, сформировать умения межличностного общения и сократить ощущение обособленности. Физиологическая динамичность кроме того способен содействовать формированию эмоции социального атмосферы и сотрудничества[3].

Формирование в сфере физиологической культуры обладает главное роль с целью увеличения осведомленности касательно ее значимости и мотивировки людишек к роли в постоянной физиологической деятельный. Школьные проекты физиологического обучения представляют важнейшую значимость в привитии ребятам крепких повадок и формирования крепкой основные принципы с целью физиологической деятельный в целое существование. Помимо этого, проекты верховного воспитания в сфере физиологической культуры и соседних дисциплин подготавливают экспертов, какие имеют все шансы распространять физиологическую цивилизацию и создавать проекты с целью усовершенствования самочувствия населения[4].

Физиологическая уровень культуры считается необходимой составляющей полезного и слаженного формирования лица. Именно она представляет главную значимость в совершенствовании физиологического самочувствия, интеллектуального благосостояния и общественного взаимодействия. В сегодняшнем мире, вместе с его неподвижным способом существования и сопряженными вместе с ним трудностями с самочувствием, физиологическая уровень культуры обладает особенную важность. Повышение роли в физиологической деятельный и помощь физиологической культуре в абсолютно всех степенях сообщества считается значимым шажком с целью формирования наиболее крепких и удачных сообществ. Формирование в сфере физиологической культуры обладает главное роль с целью увеличения осведомленности касательно ее значимости и мотивировки людишек к роли в постоянной физиологической активности[2].

В решении возможно отметить, то что физиологическая уровень культуры и физкультура со временем формируется в абсолютно всем обществе, и вместе с любым в дневное время все без исключения более людишек присоединяются к спортивным действиям и стремятся принимать участие в их. В наше время период в нашей государстве создается интенсивная заинтересованность к полезному типу существования. Согласно сущности процесса, возможно сказать касательно этом, то что в Российской федерации появляется новейшие общественные явления, проявляющийся в резком финансовом интересе людей в сохранении самочувствия равно как основные принципы вещественного благосостояния.

Следует сберечь и возобновить наилучшие устои российского физкультурно-спортивного перемещения и продлить отбор новейших очень эффективных физкультурно-оздоровительных и спорт технологий, нацеленных в наибольшее привлечение абсолютно всех пластов жителей в действующие обучения физиологической цивилизацией и спортом.

Список литературы:

1. Фурманов, А. Г. Физическая культура и спорт в современном обществе: Социокультурные и экономические аспекты. 2016. С. 109-128.

2. Гогунов, Е. Н. Физическая культура и спорт в развитии человека. 2014. С. 28-37.

3. Stevens, J., Salmon, P., & Gaskin, C. Преимущества физической культуры для социального здоровья и благополучия: систематический обзор. Международный журнал психического здоровья. 2019. С. 571-582.

4. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. 2014. № 1. С. 58–62.

5. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2012. № 152. С. 165.