# Социальные и биологические закономерности, определяющие необходимость использования физической культуры

Физическое воспитание является важной частью школьной программы и жизни. К счастью, на физическую активность людей могут влиять как социальные, так и биологические факторы. Понимание этих закономерностей может помочь нам лучше понять необходимость использования физической культуры.

Прежде всего, социальные модели играют определенную роль в определении уровня физической активности человека. Например, было установлено, что люди с более высоким уровнем доходов, как правило, чаще занимаются физической культурой, чем люди с более низким уровнем доходов. Это может быть связано с доступом к таким ресурсам, как абонементы в спортивные залы или рекреационные центры, которые способствуют занятиям фитнесом, а также с отношением к здоровью и физической активности в самом обществе.

Кроме того, было установлено, что культурные обычаи влияют на уровень физической активности людей. Например, в некоторых культурах больше внимания уделяется спорту или активному отдыху, что может привести к более активному участию в этих видах деятельности людей, живущих в этих культурах. Аналогичным образом, некоторые религии могут побуждать своих последователей к занятиям физической культурой по духовным причинам или как к дисциплине и самосовершенствованию.

С биологической стороны считается, что генетика также играет роль при рассмотрении склонности человека к физической активности или бездействию. Определенные генетические нарушения или предрасположенность могут привести человека к сидячему образу жизни, а другие — к активному занятию спортом и другими видами физических упражнений, поскольку им это нравится больше, чем кому-то другому, не имеющему никаких предпосылок к этому.

В целом эти два фактора — социальная модель поведения и биологическая предрасположенность — вносят существенный вклад в рассмотрение вопроса о том, почему человеку необходима физическая культура в его жизни в рамках школьной или иной системы. Очень важно, чтобы общество осознало это, чтобы мы могли продолжать формировать здоровые привычки у населения, независимо от того, какой у каждого человека за плечами опыт. Применительно к школам это означает понимание того, как лучше всего обучаются представители различных демографических групп, что позволяет разработать качественный план уроков, учитывающий различные стили обучения в зависимости от социального положения учащихся. Более того, расширение доступа для малообеспеченных слоев населения чрезвычайно важно для того, чтобы все дети имели возможность узнать о правильном питании, принципах физической подготовки, мерах безопасности при занятиях спортом, навыках управления временем во время тренировок, а также о развитии взаимоотношений через командные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол и т. д. Поэтому физическое воспитание должно не только рассматриваться как часть учебной программы, но и быть приоритетным направлением тщательно продуманных уроков, специально разработанных для различных групп населения, проживающих как в больших, так и в малых населенных пунктах.