# Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды

Физическое воспитание играет важную роль в понимании основ двигательной активности и повышении устойчивости организма к различным условиям окружающей среды. Занятия физической культурой необходимы для развития физической подготовки, снижения риска ожирения и пропаганды здорового образа жизни.

Под двигательными функциями понимаются действия, связанные с использованием мышц и требующие координации движений, такие как ходьба, бег, прыжки, подъем по лестнице, бросание мяча или езда на велосипеде. Физическое воспитание в школе помогает учащимся развить эти навыки и научиться правильно их выполнять.

Двигательные функции помогают улучшить равновесие и координацию; повысить аэробные возможности; увеличить силу, мощность, гибкость, ловкость; способствовать самодисциплине; минимизировать стресс; улучшить концентрацию внимания; снизить тревожность и депрессию. Увеличение мышечной силы может позволить студентам с большей легкостью участвовать в таких напряженных видах деятельности, как футбол или баскетбол, а повышение выносливости поможет им сохранять усилия в течение более длительного времени.

Физическая активность также оказывает положительное влияние на когнитивное развитие, поэтому ее присутствие является неотъемлемой частью учебной деятельности любого студента. Физическая культура не только оказывает непосредственное влияние на успеваемость учащихся, но и позволяет им формировать лучшие социальные отношения со сверстниками, развивает навыки командной работы у детей из разных социально-экономических слоев, снижая уровень издевательств в школах по всей стране.

Еще одним важным преимуществом физического воспитания является его способность подготовить учащихся к определенным условиям окружающей среды, с которыми они могут столкнуться вне стен школы, например, к экстремальным температурам или перепадам высот в туристических походах или во время спортивных соревнований за пределами кампуса.

В заключение следует отметить, что физическое воспитание имеет множество преимуществ, помогая детям чувствовать себя более комфортно в определенных условиях окружающей среды, развивая их двигательные функции и улучшая осанку, что позволяет им не просто сидеть в классе с девяти утра до трех часов дня каждый день,— в результате они становятся физически и психически более здоровыми людьми, способными получать гораздо больше удовольствия, чем может предложить обычная школа, используя свои спортивные возможности как в помещении, так и на открытом воздухе,— мотивируя дисциплину с помощью спортивных командных стратегий, а не сосредотачиваясь только на занятиях. В результате, если в процессе обучения в школе не сосредотачиваться только на тестах, а использовать стратегии создания команды, то можно получить долгосрочные преимущества, которые помогут обеспечить более высокий уровень академической успеваемости на протяжении всей жизни, а не только во время временного посещения школы.