# Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения занятого трудовой деятельностью

Физическая культура является важным аспектом жизни взрослых людей, занимающихся трудовой деятельностью. Его значение связано со здоровьем, безопасностью и работоспособностью отдельных людей и общества в целом. Физическое воспитание готовит людей к здоровому образу жизни, обучая их физическим навыкам и знаниям о том, как поддерживать свое тело. Кроме того, оно необходимо для повышения качества жизни за счет освоения методов борьбы со стрессом, позволяющих спокойно жить в современном обществе.

Социальная значимость физического воспитания не ограничивается только пользой для здоровья и физической формы. Она дает возможность взаимодействовать с другими людьми, занимаясь командными видами спорта или осваивая новые виды деятельности вместе с другими участниками. Кроме того, она способствует развитию творческих способностей и самовыражению через танцы или другие виды рекреационной деятельности. Занимаясь физической культурой, человек может развить уверенность в себе и чувство собственного достоинства, а также стать частью большого сообщества.

Задачи физического воспитания могут варьироваться в зависимости от потребностей и целей каждого отдельного взрослого, участвующего в трудовой деятельности.

— Снизить факторы риска, связанные с хроническими заболеваниями;

— Улучшить общую осанку;

— Улучшение подвижности суставов;

— Повышение мышечной силы/мышечной выносливости;

— Отработка правильной техники выполнения упражнений;

— Научиться находить баланс между нагрузками на работе/жизни и временем для адекватного отдыха/восстановления; Развить понимание того, что регулярные физические упражнения укрепляют мышцы всего тела, которые поддерживают кости и суставы, а также способствуют пищеварению, улучшают кровообращение, снижают уровень стресса, увеличивают доставку кислорода по всему телу, включая мозг, контролируют частоту сердечных сокращений, сжигают калории и т. д., формирование привычки к контролируемой физической активности на протяжении всей жизни (регулярное повышение частоты сердечных сокращений); — укрепление отношений между участниками путем содействия групповым занятиям, таким как клубы ходьбы или командные виды спорта (например, баскетбольные команды), баскетбольные команды).