

**Филиппов Евгений Алексеевич**

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Морозова Юлия Юрьевна**

преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация: в данной статье исследователями рассказывается о методах, целях и задачах физического воспитания людей. В работе также поясняется о способах прививания интереса к активному образу жизни и физкультуре в целом.*

**Ключевые слова:** воспитание, цель, физкультура, способы.

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая воспитания и образования молодёжи во всех странах мира. В нашем государстве оно ведется целенаправленно и системно в учреждениях дошкольного образования, школах, университетах и так далее. Первоочередной целью физической культуры является научить человека управлять фундаментальными двигательными действиями в различных условиях и привить ему желание систематически заниматься физическими упражнениями, что позволит ему поддерживать себя в форме и подтолкнет к желанию вести здоровый образ жизни. Человек, закаленный и не имеющий проблем со здоровьем более активный в своих начинаниях, имеет более крепкую иммунную систему и лучше справляется со своей работой даже в условиях сильного стресса. Таким людям легче овладеть нужными им новыми навыками и уменьшениями. Прививая с малого возраста детям любовь к физкультуре, мы формируем у них устойчивый интерес к физкультурным занятиям, через игры и упражнения,

во время таких занятий у них происходит развитие силы, ловкости, выносливости, к тому же во время занятий дети общаются друг с другом и учатся работать в команде, что так же благотворно влияет на них. Задачи физвоспитания могут решаться различными способами такими как: утренняя гимнастика, развивающие игры, закаливающие мероприятия, спортивные конкурсы, активный отдых (Езда на велосипедах, лыжи, плавание и др.). Если обобщить, то можно сказать что для этой области науки целью является гармоническое развитие организма человека и укрепление его здоровья, а также в воспитании морально-нравственного облика человека.