

Хаертдинова Эльза Фликсовна

студентка

Усманов Эльвир Галимович

старший преподаватель

Юлмухаметов Азат Абуталипович

преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский

университет» Минздрава России

г. Уфа, Республика Башкортостан

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ

***Аннотация:** в данной статье авторами рассмотрено физическое воспитание в условиях образовательной сферы. Отмечено, что в школе физическое воспитание осуществляется главным образом за счет уроков физической культуры. При проведении занятий важно правильно распределить нагрузку на организм с учетом возраста.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое развитие, укрепление здоровья, средства.*

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Физическое воспитание является основой для полноценного и гармоничного развития человека [1]. Правильное физическое воспитание – это одна из главных и важнейших задач современного общества.

В силу благоприятных экологических и социальных условий жизни проблема здоровья детей остается актуальной по сей день. Она должна решаться в первые годы жизни ребенка, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья человека.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [2].

Суть физического развития – укрепление здоровья человека под воздействием целенаправленного воспитания. Физическое развитие дает человеку интерес к спорту, возможность почувствовать себя сильным, вселяет уверенность в себя. Дети должны знать и понимать, в чем смысл и польза физического воспитания, и как она влияет на их здоровье и личностные качества. Поэтому нужно проводить беседы, которые будут расширять кругозор учащихся, давать уверенность в занятиях физической культурой и спортом. В процессе физического воспитания важно не только пробудить интерес к физическим упражнениям, но и выработать привычку, ощущение потребности в них.

Средствами физического воспитания являются природная среда, поддержание режима дня, гимнастика, спортивные игры, туризм. При грамотном и комплексном использовании этих средств, физическое воспитание дает качественный результат. Только упражняясь можно достичь ловкости, силы, выработать быстроту реакции, научиться правильно и красиво двигаться. Такое отношение помогает развивать методы убеждения и положительного примера. Эти методы часто используются в процессе различных видов спортивной деятельности. Важные методы одобрения и осуждения, побуждают человека соответствовать стандартам общества, не отставать от своих товарищей и заслужить их уважение и доверие. Контролируя соблюдение чистоты и гигиены, развивается привычка.

В школе физическое воспитание осуществляется главным образом за счет уроков физической культуры. При проведении занятий важно правильно распределить нагрузку на организм с учетом возраста и базовое физическое развитие. Педагог должен учитывать состояние здоровья детей и их психологическое состояние, степень готовности к физическим упражнениям. К концу урока вы должны дать возможность детям, чтобы они успокоились и настроились на даль-

нейшее продолжение учебной деятельности. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения конкретных учебно-тренировочных задач, который имеет все функции педагогического процесса. Главной особенностью является, то что физическое воспитание обеспечивает систематическое формирование 24 двигательных навыков и направленных на развитие человека физических характеристик, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность [3].

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
2. Куприян В.К. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта / В.К. Куприян. Физическая культура и здоровье. – 2010. – №1. – 64 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие. – 423 с.
4. Афанасьева М.Ю. Физическое воспитание в условиях образовательной сферы / М.Ю. Афанасьева, В.А. Кутейников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/38614993-Aktualnye-problemy-gumanitarnyh-obshchestvennyh-i-ekonomicheskikh-nauk.html> (дата обращения: 17.05.2017).