

Залиева Зидана Витальевна

студентка

Бекова Дана Руслановна

студентка

Сулейманова Ильгама Имрановна

студентка

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал) ФГБОУ ВО
«Российская академия народного хозяйства и государственной
службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: в данной статье авторы раскрывают понятие и сущность физического воспитания и здоровьесберегающей деятельности. Также авторы изучают элементы, основы и методику физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, воспитание, здоровье, спорт, физическая подготовка, педагогика, физические качества.

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли здорового образа жизни человека, где ведущее место занимает физическая культура. Помимо поддержания нормального роста и развития растущего организма, его совершенствования, укрепления здоровья, физ. культура формирует также и духовные и нравственные качества личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке *физического воспитания* и поддержания его связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Школьный возраст является важным этапом в формировании физического и психического здоровья ребенка. В этот период происходит интенсивное развитие всех органов и становление функциональных систем организма. Российское

образование сегодня делает большой акцент на развитие физической культуры среди молодого поколения. Это обусловлено ухудшением здоровья детей и подростков вследствие оседлого образа жизни. Одним из средств решения таких проблем становится *здравьесберегающая педагогика*, без которой педагогический процесс в современном образовательном учреждении невозможен.

Воспитание – целенаправленное формирование личности в целях ее подготовки к социализации и участию в общественной и культурной жизни людей.

Цели воспитания – ожидаемые изменения в личности, внесенные под воздействием специально подготовленных, и планомерно проведённых, воспитательных методов и действий.

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Физкультура является частью общественной культуры и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений и развития физических качеств.

Воспитание физических качеств основано на постоянном совершенствовании способностей и возможностей личности. Для этого нужно постоянно и регулярно выполнять правила физического воспитания. Основным этапом физического воспитания является образовательный период в жизни человека (7–25 лет). В течение него происходит усвоивание и закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения.

Физическое воспитание осуществляется по трем направлениям: общая физическая, профессиональная физическая и спортивная подготовка.

Одним из первых предложил включать физическую подготовку в программы обучения – Я.А. Коменский. Теорию физического воспитания также развили Дж. Локк, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, И.К. Гутс-Мутс и др.

Основные принципы физического воспитания и образования, зафиксированы в программном документе «Государственный образовательный стандарт».

Средства физического воспитания:

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения.

Физическое упражнение – это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Его содержание составляют входящие в него действия, а также процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя его значимость.

Оздоровительные факторы природной среды и гигиена также являются средствами физического воспитания.

Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, повышения работоспособности и закаливания человека.

Физические упражнения в сочетании с природными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом улучшает эффект от физических упражнений. К ним относятся: требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питание и внешние условия занятий (чистота среды, освещённость, вентиляция мест занятий).

Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические, так и специфические методы, основанные на активной двигательной деятельности:

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- строго упорядоченную программу движений;
- создание или использование благоприятных внешних условий, которые облегчали бы физические занятия;
- игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми;

– соревновательный метод используется как в относительно простых формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований;

– словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Физическими качествами принято называть функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Воспитание силы. Силой в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения.

Воспитание выносливости. Выносливость – это способность противостоять утомлению.

Воспитание ловкости. Ловкостью принято называть способность быстро и точно решать двигательные задачи. Ловкость также выражается в импровизации двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Воспитание гибкости. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Спорт – часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, основанный на соревновательной деятельности, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Спорт оказывает большое влияние на физическое и духовное развитие человека. Активные занятия спортом способствуют поддержанию здоровья организма. Так, большинство студентов, занимающихся спортом, отрицательно относятся к употреблению алкоголя, наркотиков и к курению. Именно поэтому во всех вузах страны так активно развивается стиль здорового образа жизни.

Задачи спорта в физическом воспитании студентов:

- специальное развитие физических качеств, важных для конкретного вида профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;
- способствовать ускоренному обучению и подготовке студента к будущей профессии;
- создавать условия для активного отдыха трудящихся, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих.

Список литературы

1. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высшая школа, 1983.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986.