

**Бекова Дана Руслановна**

студентка

**Сулейманова Ильгама Имрановна**

студентка

Научный руководитель

**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**

**Аннотация:** в статье раскрываются понятие и сущность физического воспитания и здоровьесберегающей деятельности. Авторами рассмотрены элементы, основы и методика физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, спорт, физическая подготовка, физические качества, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающая педагогика.

В настоящее время невозможно не уделять внимание важной роли здорового образа жизни человека, где ведущее место занимает физическая культура. Помимо поддержания нормального роста и развития растущего организма, его совершенствования, укрепления здоровья, физическая 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.

*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 усваивание и закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения.

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

### *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:

- 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.

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

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

*Выносливость* – это способность противостоять утомлению.

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

*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.

### ***Список литературы***

1. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Красноперова Н.А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: монография / Н.А. Красноперова, О.А. Шушерина, Л.А. Бартновская. – Красноярск: Изд-во СибГТУ, 2013. – 164 с.
4. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.

5. Пономарев В.В. Физическая культура. Общее физкультурное образование студентов в вузе: учебное пособие к самостоятельному изучения дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей заочной формы обучения / В.В. Пономарев, Т.Н. Поборончук, Т.А. Трифоненкова. – Красноярск: Изд-во СибГТУ, 2011. – 90 с.