

Яркинбаева Н.М.

студент

2 курс, Факультет Башкирской и тюркской филологии

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

Крылов В.М.

Кандидат педагогических наук, доцент

Уфимский университет науки и технологий,

Стерлитамакский филиал

Россия, г. Стерлитамак

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Аннотация: Статья посвящена теме физического воспитания детей и молодежи. Физическое воспитание детей и молодежи является одной из наиболее важных и актуальных тем в нашем обществе. В данной статье рассмотрены темы влияния физического воспитания на здоровье, физическое развитие, социальной адаптации, а также важность физических активностей в повседневной жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровье, социальная адаптация, активности.

«PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN AND YOUTH»

Annotation: The article is devoted to the topic of physical education of children and youth. Physical education of children and youth is one of the most important and relevant topics in our society. This article discusses the impact of physical education

on health, physical development, social adaptation, as well as the importance of physical activities in everyday life.

Keywords: *physical education, physical culture, health, social adaptation, activities.*

Физическое воспитание - это процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и достижение гармоничного развития организма через физическую активность и спорт. Оно включает в себя широкий спектр деятельности, включая упражнения, тренировки, игры, спортивные мероприятия и специально организованные занятия. Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7 -25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни (высокопроизводительному труду). [2]

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разно-образных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. [1]

Физическое воспитание важно для детей и молодежи по нескольким причинам:

Во-первых, оно способствует формированию физической активности, что помогает поддерживать нормальное физическое состояние организма, укреплять мышцы и кости, а также поддерживать здоровый образ жизни. Регулярные физические упражнения помогают улучшить физическую выносливость и

гибкость, а также повысить общую энергетику и жизненный тонус. Во-вторых, физическое воспитание развивает навыки социализации. Участие в спортивных командах или тренажерных классах обеспечивает возможность детям и молодежи научиться работать в коллективе, развивать лидерские и коммуникативные навыки, а также обретать друзей и партнеров с общими интересами.

Кроме того, физическое воспитание способствует раннему формированию здорового образа жизни. Дети, которые с детства активно занимаются физическими упражнениями, часто продолжают это делать и во взрослой жизни, что помогает им избежать многих проблем со здоровьем.

Для полноценного физического воспитания молодежи необходимы определенные условия, которые способствуют их развитию, формированию здорового образа жизни и достижению оптимальных результатов.

Вот некоторые из ключевых условий для полноценного физического воспитания молодежи:

Доступность: Для эффективного физического воспитания молодежи необходимо, чтобы физические активности, спортивные секции, тренировки и спортивные объекты были доступны для каждого. То есть наличие спортивных залов, стадионов, спортивных площадок и других объектов, которые были бы доступны в школах, университетах, парках или спортивных комплексах.

Квалифицированные инструкторы и тренеры: Важным условием для успешного физического воспитания является наличие опытных и квалифицированных инструкторов и тренеров, способных обучить своих подопечных всему необходимому. То есть помощь в развитии навыков, обеспечение безопасности во время тренировок. А также мотивация молодежи на достижение спортивных целей.

Разнообразие спортивных видов и активностей: Предоставление широкого спектра различных физических активностей позволяет молодежи выбрать то, что им наиболее интересно и подходит. Разнообразие спорта помогает молодежи

находить себя в определенном виде спорта и сохранять интерес к физическим тренировкам.

Создание безопасной среды: Безопасность является важным аспектом физического воспитания молодежи. Необходимо создать безопасные условия для проведения тренировок и спортивных мероприятий, предусмотреть меры безопасности и соблюдать правила, чтобы предотвратить возможные травмы или несчастные случаи.

Поддержка и поощрение: Важно создать поддерживающую и мотивирующую среду для молодежи. Успехи молодежи должны быть признаны и поощрены, а также предоставлены возможности для участия в соревнованиях и достижения личных и командных целей.

Образовательный подход: Физическое воспитание должно быть интегрировано в образовательный процесс, чтобы дети и молодежь могли учиться не только физическим навыкам, но и получать знания о здоровом образе жизни, правилах безопасности, исследованиях в области физической культуры и др. Образовательный подход позволяет молодежи осознавать важность физического воспитания.

Создание соответствующей среды, наличие квалифицированных тренеров и доступных спортивных объектов, а также мотивация и поддержка помогут молодежи достичь успеха.

Цели физического воспитания включают:

1. **Укрепление здоровья:** Физические упражнения и активность способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению функций дыхания, улучшению общего физического состояния, повышению иммунитета и предотвращению многих заболеваний.

2. **Физическое развитие:** Регулярные занятия физической активностью способствуют развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация и баланс. Они помогают детям и молодежи достичь гармоничного физического развития и улучшить свои спортивные достижения.

3. Социальное развитие: Физическое воспитание способствует развитию социальных навыков и формированию командного сотрудничества. Участие в командных играх и спортивных мероприятиях помогает детям и молодежи научиться работать в коллективе, устанавливать цели, развивать лидерские качества и учиться справляться с неудачами.

4. Психологическое благополучие: Физическая активность имеет положительный эффект на психическое состояние. Она снижает стресс, улучшает настроение, повышает уровень самооценки и самодисциплины, улучшает концентрацию и когнитивные функции, способствуя улучшению учебной деятельности.

Для физического воспитания молодежи существует множество методов, которые могут быть эффективными в достижении поставленных целей. Вот некоторые из них:

1. Систематические занятия физическими упражнениями: Включение регулярных занятий и тренировок, а также упражнения с отягощениями, кардиотренировки, гимнастика и йога. Это помогает развивать физические качества молодежи, улучшать физическую форму и здоровье.

2. Спортивные мероприятия и соревнования: Организация спортивных мероприятий, командных игр, индивидуальные соревнования и спортивные турниры. Это стимулирует молодежь к активной физической деятельности. Участие в соревнованиях помогает молодежи развивать навыки командной работы, соревновательный дух, устанавливать и достигать спортивных целей.

3. Адаптированные занятия: Для людей с ограниченными возможностями важно предоставлять адаптивные занятия, подходящие под их физическую подготовку и учитывая их возможности. Это может включать индивидуальные тренировки с тренером, адаптированные упражнения и ЛФК.

4. Пропаганда здорового образа жизни: Сознательное пропагандирование и приучение молодежи к здоровому образу жизни имеет важное значение. Объяснение преимуществ физической активности, питания и регулярных

медицинских обследований помогает молодежи понять важность заботы о своем здоровье.

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели какие методы и способы могут развить физическое воспитание у детей и молодежи. А также выявили цели, для чего нужно физическое воспитание.

Источники литературы:

1. Физическое воспитание детей школьного возраста [Электронный ресурс]:<https://studfile.net/preview/2365405/page:10/>
2. Физическое воспитание молодежи [Электронный ресурс]:<https://multiurok.ru/files/fizichieskoie-vozpitaniiie-molodiezhi.html?ysclid=lpjfrn5otd963249779>