

*Мельников Алексей Игоревич,
старший преподаватель, кафедра физвоспитания,
Кубанский государственный аграрный университет,*

РФ, г. Краснодар

*Макуха Мария Александровна,
студент, учетно-финансового факультета,
Кубанский государственный аграрный университет,*

РФ, г. Краснодар

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Аннотация: Помимо обеспечения физических упражнений в школе и обучения детей различными видами спорта, физическое воспитание может помочь молодежи стать любителями физических упражнений на всю жизнь, предотвращая при это ожирение и связанные с ним проблемы со здоровьем. В обсуждении интегрированы перспективны социально-когнитивной теории, теории самоопределения и модели убеждения в отношении здоровья, что демонстрирует ключевую роль физического воспитания в формировании здорового поведения и жизненных навыков.

Ключевые слова: Физическое воспитание, пропаганда здорового образа жизни, благополучие, целостное развитие, контроль, мотивация, ожирение.

Alexey Igorevich Melnikov,

*Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russian Federation*

*Makyha Maria Aleksandrovna,
Student accounting and finance department, kuban state agrarian university,
Russia, Krasnodar*

INNOVATIVE METHODS FOR SOLVING ENVIRONMENTAL PROBLEMS

***Abstract:** Beyond providing physical activity in schools and introducing children to various sports, physical education can help young people become lifelong exercise enthusiasts, while preventing obesity and related health problems. This discussion integrates perspectives from social cognitive theory, self-determination theory, and the health belief model, demonstrating the key role of physical education in developing healthy behaviors and life skills.*

***Keywords:** Physical education, healthy lifestyle promotion, well-being, holistic development, control, motivation, obesity.*

Физическое воспитание больше не рассматривается просто как школьный предмет, а как жизненно важный инструмент для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Оно способствует развитию физической грамотности, укрепляет физическую форму связанную со здоровьем и формируют позитивные отношения к активному образу жизни. Несмотря на существенные доказательства его пользы физическое воспитание часто остается без должного внимания из-за ограниченных ресурсов и нехватки персонала

Социально-когнитивная теория подчеркивает, что поведение формируется динамическим взаимодействием личностных факторов. В физическом воспитании ключевую роль играет обучение через наблюдение, поскольку чаще всего навыки приобретаются путем наблюдения. Теория самоопределения дает представления о том, как поддерживать мотивацию к физической активности. Она подчеркивает важность автономии, компетентности и взаимосвязи. Обучающиеся преуспевают когда, у них есть выбор они добиваются успеха на соответствующем уровне сложности и чувствуют социальную связь. Тренера могут способствовать внутренней

мотивации. Модель убеждения в отношении здоровья объясняет как восприятия рисков и преимущества влияет на выбор физической активности. На занятиях, где акцент делается на долгосрочных преимуществах (например, снижение риска хронических заболеваний) наряду с краткосрочным результатом (например, повышения энергии и улучшения настроения), можно сформировать позитивные убеждения в отношении здоровья. Преодоление воспринимаемых барьеров, таких как неуверенность в себе, требует поддерживающих методов обучения. Использование стимулов к действиям, таких как фитнес – задачи или отслеживания прогресса, укрепляет вовлеченность. Согласовывая учебные программы по занятиям с принципами модели убеждений в отношении здоровья, тренера могут помочь занимающимся развивать позитивные убеждения и поведение в отношении здоровья, которые выходят за рамки класса. Например, раздел, посвященный метаболическому здоровью, может включать отслеживание прогресса учащихся фитнес-тестах, демонстрируя улучшения с течением времени, чтобы подчеркнуть преимущества регулярной физической активности.

Внутренняя мотивация к обучению дает много преимуществ, включая снижение тревожности, уменьшение признаков депрессии, увеличение удовольствия от преподаваемых занятий и повышенную вероятность того, что студенты захотят продолжать практиковать то, что они изучают дома и на протяжении всей своей жизни. Учителя физкультуры, продвигающие внутренние мотивации для фитнеса, имеет решающее значение, если школы и общество хотят культивировать пожизненную оценку фитнеса у детей и молодежи. Когда учителя физкультуры, медсестры, врачи и родители говорят с молодежью в способе, поддерживающее автономию (объясняя различные преимущества физических упражнений и выслушивая молодежь, когда они высказывают свои возражения против физических упражнений, вместо того, чтобы говорить молодежи, что они «должны» заниматься спортом), у молодежи есть свои психологические потребности в автономии и чувстве

связи с другими. Это впоследствии приводит к большему количеству физических упражнений, большему психологическому благополучию и лучшему физическому здоровью с точки зрения снижения артериального давления, более здорового процента жира в организме, меньшего ожирения, более низкого риска различных заболеваний (таких как диабет) и большего сердечно-сосудистого здоровья.

Программы по физическому воспитанию должны развиваться за счет интеграции технологий, адаптации занятий для учащихся с различными способностями, которые необходимы на протяжении всей жизни.

Использование цифровых технологий (возможностей интернета, гаджетов) при освоении обучающимися дисциплин по физическому воспитанию, в последнее время, приобретает всё большую актуальность и становится в ряд необходимых компетенций специалистов по физической культуре и спорту. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения вызывает ряд затруднений, но продолжает совершенствоваться. На данный момент, оно является суррогатным, и не достаточно эффективным, в отличие от классических форм проведения занятий. Можно отметить, что опыт удаленного обучения дисциплинам по физической культуре привёл к усилению личностно-ориентированного подхода к преподаванию и, что особенно важно – со стороны обучающихся, осознанному, теоретически подкреплённому отношению к своему физическому совершенствованию и здоровью.

Более прочные партнерские отношения между учебно-образовательными местами и сообществами могут расширить преимущества физического воспитания.

Физическое воспитание важно для молодежи, но его долгосрочное влияние на вовлеченность детей в физические упражнения и здоровье будет зависеть от качества и количества предоставляемого физического воспитания.

Список литературы:

1. «Занятие для детей: обзор». Центры по контролю и профилактике заболеваний, 8 января 2024 года, www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html. Доступ 23 июля 2024 года.
2. Alotaibi, T., Almuhan, R., Alhassan, J., Alqadhib, E., Mortada, E., & Alwhaibi, R. (2020). Взаимосвязь между использованием технологий и физической активностью среди типично развивающихся детей. *Здравоохранение* 8, (4), 488. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040488>
3. Печерский Сергей Александрович, Славинский Николай Васильевич, Ильин Владимир Викторович, Соболев Юлия Владимировна, Мельников Алексей Игоревич, Служителев Андрей Викторович
ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №7 (197). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prepodavanie-distiplin-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-distantionnogo-obucheniya> (дата обращения: 31.05.2026).
4. Фройланд, Дж. М. (2014). Вдохновляющее детство: родители воспитывают мотивированных, счастливых и успешных учеников от дошкольного учреждения до колледжа. Сиэтл, штат Вашингтон: Amazon.<http://www.amazon.com/dp/B00LT4OX50>
5. Фройланд, Дж. М., и Дэвисон, М. Л. (2014). Грамотность дома, просмотр телевизора, ерзание и СДВГ у маленьких детей. *Психология образования*. Получено 1 апреля 2015 года с <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2014.963031>