

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Кенжалиева Ариана Рафаелевна**

студент, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

**Маннапова Нурльбанат Ибрайевна**

научный руководитель, старший преподаватель, Астраханский государственный технический университет, РФ, г. Астрахань

### **Введение**

В современном мире активно развивается внедрение гаджетов, различной техники во все сферы деятельности, злоупотребление которыми способно нанести вред физическому, умственному, а также психологическому состоянию людей.

Сейчас каждый человек, начиная с малого возраста, пользуется телефонами, компьютерами, телевизорами, забывая про игры на свежем воздухе, про спорт, активный и подвижный образ жизни.

Последствиями такого образа жизни могут стать серьезные проблемы, связанные с разными аспектами развития человека, например, с психологическим и эмоциональным фоном человека (это могут быть раздражительность, перепады настроения, тревожность, депрессия, импульсивность, невозможность контролировать своё поведение и многое другое), с проблемами со здоровьем (зачастую малоподвижный образ жизни может привести к набору веса, ожирению, снижению иммунитета, задержкам развития, а также истощению организма, связанным, например, с недосыпанием).

В связи с тем, что каждая личность нуждается в реализации своего духовного и биологического потенциала, необходимость внедрения процесса физического воспитания в учебный, педагогический процесс и иные сферы продолжает оставаться актуальной.

### **Организация и методы исследования**

Физическое воспитание представляет собой процесс, направленный на формирование физической культуры личности человека, а именно на приобретение им навыков, связанных с двигательной системой, возможностью управления своими движениями и т.д.

Помимо вышеперечисленного положительное влияние такой вид воспитания оказывает и на повышение выносливости, силы, быстроты, сохранение и укрепление здоровья человека, а также прививает здоровый образ жизни. [1]

Стоит помнить о том, что каждый человек имеет физические качества с самого рождения, но их нужно развивать и совершенствовать ещё на протяжении всей жизни. Это можно заметить на примере младенцев, которые, например, способны двигаться, поднимать свои ноги. С самого рождения и они подвергаются физическому воспитанию со стороны родителей, они делают с ребенком зарядку, массажи, тем самым способствуют развитию его двигательных способностей.

В процессе физического воспитания важную роль играют такие понятия, как физическое развитие, подготовка и совершенство, а также спорт.

Рассмотрим данные понятия.

Физическое развитие представляет собой процесс роста и развития организма, при котором основополагающими показателями выступают: развитие телосложения и физических качеств, а также показатели здоровья.

То есть при физическом развитии учитываются изменения массы тела, роста, осанка; изменения различных систем организма; выносливость, скорость, сила, ловкость и многое другое.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на усовершенствование и поддержание развития физических качеств человека с помощью физических нагрузок (упражнений).

Важно отметить, что в зависимости от определённых показателей и факторов человеку назначается один из видов подготовки. Так, общую подготовку назначают для комплексного, всестороннего развития человека, для увеличения физической работоспособности, укрепления основных систем организма. При этом используются физические упражнения, которыми могут выступать, например, бег, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры, различные виды спорта и т.д.

В отличие от основной, специальная подготовка узконаправлена. При данном виде физической подготовки основной целью считается усовершенствование физических качеств для занятий определённым видом спорта. Так легкоатлеты преимущественно занимаются именно бегом, при этом не забывая про другие физические нагрузки, например, растяжку.

Понятие физическое совершенство указывает на высшую степень физической подготовленности человека, которая определяется такими показателями, как развитое телосложение, крепкое здоровье, развитые физические качества и т.д.

Спорт тоже является понятием физического воспитания человека, так как в его процессе зачастую проводятся соревнования, целью которых считаются сравнение и определение возможностей человека, исходя из условий и критериев оценивания. Для участия в соревнованиях участник проходит специальную подготовку, направленную на получение хороших результатов и наград.

Физическое воспитание влияет не только на развитие физических качеств, но и на другие аспекты человеческого развития.

Например, физическое воспитание играет неотъемлемую роль в плане развития моральных, умственных, трудовых и иных качеств.

Физическая деятельность дисциплинирует человека, помогает раскрыться в проявлении таких качеств, как сила воли, смелость, решительность и т.п. Помимо этого физическое воспитание способно сблизить и научить работе в коллективе, к примеру, за счёт проведения командных игр.

В плане развития и стойкости умственной работоспособности физическая подготовленность является важным звеном. Не сложно заметить, что, занимаясь физической деятельностью, развиваются и интеллектуальные качества, как сосредоточенность, сообразительность, быстрота мышления.

Развитие трудовых качеств в процессе физического воспитания заключается в том, что во время усовершенствования личностных качеств, повышается и уровень подготовки человека к жизни, к труду. В процессе обучения, участия в соревнованиях за счёт мотивации человека к достижению целей и хороших результатов, а также систематического выполнения упражнений, в нём воспитываются трудолюбие, целеустремленность, которые необходимы и в трудовой деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что существуют принципы физического воспитания, направленные на развитие качеств и сфер деятельности, которые были описаны выше.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности основывается на строгом соблюдении единства сторон воспитания, а также на обеспечении общей физической подготовленности.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни связан с преимущественным формированием тех качеств, которые необходимы человеку для комфортной жизни и способны подготовить его к труду и обороне.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания связан с применением средств и мер физического воспитания, имеющих ценность в плане оздоровления; с распределением нагрузок в соответствии с определенными нормами; с обеспечением постоянного медицинского и педагогического контроля и многим другим. [2]

Существуют средства физического воспитания, такие как физические упражнения, гимнастика, распорядок дня, игры, спорт и т.п.

Все они влияют на многие сферы деятельности, а также системы организма человека.

Остановимся на том, что не было рассмотрено ранее.

Чаще всего гимнастика в процессе физического воспитания используется базовая. Польза гимнастики состоит в развитии пластичности, координации, двигательного аппарата; в укреплении осанки; в тренировке мышц и многом другом.

Помимо базовой гимнастики в процессе физического воспитания важно и развитие гигиенической гимнастики, которая включает в себя физминутки, зарядку, а также активную подвижную деятельность на переменах, перерывах. Это важно для снижения усталости, утомления, перенапряжения.

Распорядок дня также очень важный элемент воспитания, оказывающий положительное влияние на развитие человека. При правильной организации дня процесс оптимизации физического развития, повышения работоспособности эффективнее. В режим дня входят и организация сна, отдыха, приемов пищи, двигательной активности и многое другое. Всё это благоприятно сказывается на спокойствии, продуктивности, восстановлении сил, развитии физической активности, укреплении иммунитета и т.д. Помимо этого режим дня формирует самоконтроль, дисциплинированность.

Ещё одним средством физического воспитания является спорт. Он выступает средством контроля в сфере обеспечения здоровья и гармонического развития личности и стимулирует физическое совершенство.

Игры же позволяют проявлять индивидуальные характеристики, инициативы; учат оказывать взаимную поддержку, помощь, а ещё прививают людям командную работу.

Важно помнить и о методах физического воспитания, которые разделяются на специфические и общепедагогические. К специфическим методам относят строгое выполнение регламентированных упражнений, учитывающих интенсивность нагрузки, порядок выполнения упражнений, индивидуальные характеристики людей и иные факторы; а также игровой и соревновательный подходы к физическому воспитанию. А общепедагогические методы включают в себя приемы словесного воздействия на занимающихся и наглядную демонстрацию физических упражнений. Для наиболее эффективного воздействия на физическое развитие человека оптимально сочетать оба вышеперечисленных метода. [3]

Рассмотрев различные аспекты физического воспитания и его значимость, стоит отметить, что необходима выработка системы управления физическим воспитанием. Немаловажную роль в процессе выработки данной системы играет стимуляция, мотивация людей к занятиям физической активностью, спортом; насыщение разнообразием интересного, несложного материала, дающего теоретические и методические знания.

Важно исключить метод принуждения в физическом воспитании, процесс должен стать

источником лишь положительных эмоций, уроком познания себя, своих качеств и возможностей. Необходимо помогать людям, оказывать поддержку в преодолении трудностей и достижении результатов.

Таким образом можно привить человеку желание вести здоровый, активный образ жизни, а также убедить, что физическое воспитание является потребностью человека.

### **Список литературы:**

1. Википедия: интернет-энциклопедия: сайт. - Сан-Франциско, 2001 – URL: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 30.04.2023).
2. Климов В.М. Психофизиологическое обоснование выбора вида физкультурно-спортивной активности в вузе: учебное пособие/ Климов В.М., Айзман Р.И. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского государственного технического университета, 2020.
3. Вирабова А.Р. Здоровьесберегающее личностно-ориентированное образование в современных условиях: традиции, опыт, перспективы развития: монография/ Вирабова А.Р., Шклярова О.А. – Москва: Изд-во Пробел-2000, 2021.