

Хабибуллин Альберт Багъзанурович,

старший преподаватель;

Ахметзянова Азалина Ринатовна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

РОЛЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Статья посвящена рассмотрению необходимости физической культуры и ее совершенствованию, а также изучению проблемы физического развития обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, здоровье физическое воспитание.

Система физического воспитания в образовательных учреждениях несет ответственность за физическое совершенствование и подготовку молодежи. Задача этой системы – адаптирование подрастающего поколения к различным условиям, укрепление выносливости.

Цель исследования – выявление необходимости совершенствования системы физического воспитания и развития в образовательных учреждениях.

Решающим фактором развития нашего общества и страны в целом является человеческий капитал, поэтому все зависимо от воспитания здорового организма, его работоспособности. Занятия физической культурой и спортом позволяют человеку развить ловкость, быстроту, силу, выносливость и здоровье; способствуют развитию внимания, сосредоточенности, воображения, быстрого мышления; улучшают работу мозга и память. Поэтому очень важно совершенствовать систему физического воспитания, начиная с образовательных организаций самого юного возраста обучающихся.

Хороший уровень подготовки помогает лучше осваивать тяжелые профессии на производстве и достичь высокой конкурентоспособности. Также стоит помнить, что именно физические нагрузки лежат в основе подготовки наших выдающихся летчиков, космонавтов и военных.

Как правило, парни и девушки, которые следят за своим здоровьем, закаленностью и физическим развитием, хорошо усваивают учебный материал, не сильно устают во время занятия и не пропускают их из-за плохого самочувствия и недуга.

В настоящее время высок процент детей, имеющих патологии уже при рождении, и прочие приобретённые позже проблемы. Много зависит от родителей: здоровые родители – здоровое потомство. Надо заботиться о будущих поколениях и тренировать нынешнее. Поддерживание и укрепление здоровья детей должно быть одной из приоритетных задач в деятельности образовательных организаций.

Еще во времена существования Советского Союза правительство сделало вывод о важности воспитания и развитии разносторонней личности. В.И. Ленин утверждал: «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, – разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и все это по возможности совместно!..» С этим нельзя не согласиться. Воспитанием молодежи занялись профессиональные спортсмены, была введена сдача норм ГТО. С началом этих соревнований в стране были выявлены способности будущих знаменитых советских атлетов, таких как братья Знаменские, пловец Мешков Л.К. и др. В 1956 году была впервые проведена Спартакиада народов СССР. Подобные массовые соревнования вызвали интерес у граждан и стали вовлекать их в спортивное движение. Страна всячески стремилась повысить уровень физической подготовки и здоровья молодежи.

К сожалению, с распадом СССР физическому воспитанию стали уделять внимания меньше. Не проводятся больше физкультминутки во время занятий в учебных заведениях, перед началом уроков не выделяется время для утренней разминки. Молодежь больше не борется за место на Доске Почета, а грамоты и медали уже не являются для них ценностью. Не перестали проводиться забеги, и не пропала лыжня, но любителей и желающих участвовать все меньше и

меньше. Поэтому наша задача – восстановить прежний уровень физического воспитания и заняться его совершенствованием.

Так как время не стоит на месте, а вместе с ним меняются и ценности, цели и стремления молодежи, нужно лучше и креативнее подходить к их мотивированию. Следует учитывать, что при подготовке очень важно обеспечить комфортные условия для учащихся, не создавать большую нагрузку как на психику, так и на организм. Надо применять индивидуальный подход к каждому ученику, минимизировать риски для его здоровья. Ведь занятия физической культурой должны приносить радость, призывать человека к здоровому образу жизни. Каждый имеет право заниматься тем, чем желает, поэтому в вузах создаются отдельные группы и секции. Учащийся сам может выбрать, в какой из них заниматься, и тем самым растет его интерес к спорту.

Заключение.

Физическая культура играет большую роль в развитии человека как личности. Выполнение физических упражнений хорошо влияет на сознание, самочувствие и моральный облик юношей и девушек. Это вызывает как биологические изменения в организме, так и формирование нравственных убеждений, мировоззрения, определяющих внутренний мир человека. Поэтому важно заняться совершенствованием системы физического воспитания, начиная со школы, и стараться не утратить тот уровень развития, которого добились на сегодняшний день.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Бледнова В.Н. Физическая культура студента: Методические рекомендации / В.Н. Бледнова, А.П. Фроленков. – СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т культуры и искусств, 2002.*
- 2. Выдрин В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) / В.М. Выдрин. – Омск, 2003.*
- 3. Жолдак В.И. Роль физического воспитания в процессе образования в вузе. – М., 1989. – С. 98-102.*
- 4. Ильин В.И. Научно-методические и организационные основы физического воспитания. – М., 1989.*
- 5. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1998.*