

АБДУРАЗЗАКОВ Х.

*заведующий кафедрой «Спорт и физкультура культуры»*

*Ташкентский институт текстильной и легкой промышленности, г. Ташкент, Узбекистан habduraz@yzndex.uz*

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В статье автор раскрывает сущность и важность физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *образ, жизнь, физкультура, спорт, воспитание молодой поколения, умственный, физический.*

Основоположником научной системы физического воспитания (первоначально — образования), гармонично способствующей умственному развитию и нравственному воспитанию молодого человека, является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837—1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитателей и руководителей физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современной Санкт-Петербургской академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

Следует различать термины «физкультурное образование» как профессиональную подготовку в специальных учебных заведениях и «физическое образование» в его первоначальном (по П. Ф. Лесгафту) смысле физического воспитания. В английском языке термин «physical education» может употребляться и в том, и в другом смысле. Следует также иметь в виду, что за рубежом не в ходу английский термин «en:physical culture» в смысле нашего широкого понятия «физическая культура». Там в зависимости от конкретного направления физкультурной деятельности используются слова «en:sport», «en:physical education», «en:physical training», «en:fitness» и др [2].

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причём эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В высших учебных заведениях процесс физического воспитания студентов осуществляется на кафедре физического воспитания через учебную дисциплину «Физическая культура».

Цель физического воспитания достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;
- всестороннее развитие физических и психических качеств;
- обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

Считается, что для выполнения этих задач общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять не менее 5 часов в неделю.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе воспитания. Особенность этого периода состоит в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптивные и функциональные возможности.

В период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, жизнедеятельность, всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности. Формируется нервная система, костно-мышечная системы, дыхательный аппарат.

Физическое воспитание способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию дошкольников, формируя гармонически развитую личность [3]. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни [1].

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

- укрепление и охрана здоровья ребёнка, закаливание организма;
- помощь в формировании изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочного аппарата, развитие всех групп мышц и др.;
- формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.);
- развитие физических качеств (ловкость, выносливость);
- совершенствование деятельности ЦНС;
- воспитательная задача направлена на разноплановое развитие детей.

Основные средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- природный фактор;
- естественный фактор;
- массаж;
- личная гигиена.

Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по разному влияет на организм человека. Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии со следующими гигиеническими правилами:

- выбор оптимального двигательного режима с учетом биологической потребности растущего организма в движении и его функциональных возможностей;
- разграниченное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности;

- систематичность занятий, и комплексное использование всех средств и форм физического воспитания;
- создание гигиенически полноценных условий внешней среды во время занятий.

Для поддержания здоровья и отличного самочувствия беременной женщине необходимы занятия спортом. Беременным женщинам рекомендуют делать упражнения до получаса в день и до пяти дней в неделю. Перед началом любых упражнений необходимо консультация лечащего врача. Стоит отметить, что при таких заболеваниях, как диабет, заболевания сердца и астма, врачи рекомендуют воздержаться от занятий физической культурой. Так же необходимо воздержаться от нагрузок в следующих случаях: ослабление шейки матки, угроза выкидыша или непроизвольный аборт в предыдущую беременность, кровянистые выделения или кровотечения, преждевременные роды в прошлом, предлежание плаценты. Чтобы начать физические упражнения после родов необходимо проконсультироваться с врачом, он подскажет, какие упражнения будут для вас безопасны, и когда их можно начинать.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [3].

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических).

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности — в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды [4].

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия.

#### Литература

1. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрищенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мышления в системе заботы о себе // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 154-159.
2. Усов И.Н. "Здоровый ребёнок" справочник педиатра 2-е издание, Минск "Беларусь", 1994.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. "Лечебная физическая культура в детском возрасте", Издательская группа "Речь", Санкт-Петербург, 2007.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.