

## **Физическое воспитание дошкольников через подвижные игры**

*Кожемяко Марина Александровна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Кириянцева Людмила Павловна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Доцент по кафедре физического воспитания*

### **Аннотация**

В статье раскрываются особенности физической культуры, а также проблемы и задачи физической культуры и спорта. Дается теоретическое обоснование исследования проблемы физической культуры и спорта. А также как влияют физические упражнения на физическое воспитание детей и физическое состояние людей.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физическое воспитание, физические упражнения.

## **Physical education of preschool children through outdoor games**

*Kozhemyako Marina Alexandrovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Kir'yanceva Ludmila Pavlovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Associate Professor at the Department of physical education*

### **Abstract**

The article reveals the features of physical culture, as well as the problems and tasks of physical culture and sports. The theoretical substantiation of the study of the problems of physical culture and sports is given. As well as how physical exercises affect the physical education of children and the physical condition of people.

**Keywords:** physical education, sport, physical education, physical exercises.

Физическая культура — это общественное явление, которое напрямую связано с экономической, культурной, общественно-политической сферой деятельности, нормами и ценностями людей.

В исторической линии физкультуры и спорта очень чётко прослеживается специфика преобразования природы человека и самого человека в целом, с помощью создания более усовершенствованного

сознания, организма, силы духа, а также путём формирования традиций, институтов и организаций.

Занимаясь, физическими нагрузками мы не замечаем, как в нас идет воспитательный процесс, мы укрепляем свою дисциплину, повышается уровень чувства ответственности, развивается настойчивость в достижении поставленных целей. В независимости от того, какое социальное положение вы занимаете, от вашего возраста или профессии, этот воспитательный процесс будет протекать во всех без исключений.

Смысл физического воспитания студентов в том, чтобы физическая культура формировалась как системное качество личности, как необходимый компонент общей культуры будущего специалиста, способный использовать ее в учебной и внеучебной деятельности.

До самых лучших достижений в развитии двигательной активности студентов в определённом виде физической культуры можно прийти при эффективном учёте их индивидуальных параметров. Всё это помогает студентам прийти к самоопределению, саморазвитию и самореализации.

При активном отдыхе у человека повышается уровень интеллекта, так как происходит увеличение работоспособности нервной системы и выносливости. От уровня здоровья зависит многое, в том числе успешность учебной и производственной деятельности.

Сложности в области физической культуры и спорта:

1) Формирование условий для создания человека, который сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое превосходство.

2) Отсутствие желания у школьников и студентов заниматься физической культурой и спортом.

3) У людей бывают противопоказания к тренировкам и нагрузкам из-за заболеваний, в том числе хронических.

Курсом физической культуры решаются некоторые задачи:

- Участие студентов в физкультурно-спортивной практике для творческого освоения ценностей физической культуры, ее постоянного использования во всестороннем развитии личности;

- помощь всеобщему развитию организма человека, сохранению и улучшению его здоровья, улучшения общей физической подготовки, улучшение профессионально важных физических качеств;

- освоение системно упорядоченного комплекса знаний, который охватывает философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тему, которая тесно связана с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

- появление потребности у студента в физическом совершенствовании и поддержке высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физической культурой и спортом;

- создание навыков самостоятельного формирования досуга с использованием средств физической культуры;

- освоение азов семейного физического воспитания, а также бытовой физической культуры.

Для того чтобы успешно развить физическую культуру и спорт следует пользоваться следующими принципами:

- целостность человека, его психосоматическое, социокультурное единство, интегративное воздействие на него физкультурно-спортивной деятельности и ее основного элемента - физических упражнений.

- постоянство физического воспитания и образование разных возрастных групп населения на различных этапах их жизнедеятельности;

- совмещение действий органов исполнительной и законодательной власти, а также органов самоуправления, организаций, общественных объединений и людей, которые направлены на формирование и реализацию комплексных программ развития физической культуры и спорта;

- разный подход к организации мероприятий посвященных развитию физической культуры и спорта с учетом спецификации и целевой установки на развитие:

- массовое проведение физических мероприятий (спорт для всех);

- высший спорт (олимпийский спорт);

- профессиональный спорт (зрелищно-коммерческий спорт);

- использования достижения научных исследований при формировании и реализации программ развития физической культуры и спорта и создание здорового образа жизни, учитывая нужность выявления и уничтожения основных факторов, которые сдерживают развитие физической культуры и спорта, как в стране в целом, так и в отдельных регионах;

- доступности системы физической культуры и спорта для открытого доступа разных физкультурно-оздоровительных технологий, видов спорта и упражнений во время физического воспитания населения, в подготовке спортсменов высокого класса;

- применение опыта интернационального сотрудничества для того, чтобы выработать оптимальные подходы к решению проблем улучшения здоровья населения, профилактики наркомании, алкоголизма и правонарушений с помощью физической культуры и спорта, а также для подготовки спортсменов высокого уровня.

Обязательно нужно создание условий для того, чтобы укреплялось здоровье населения посредством развития инфраструктуры спорта, повышения уровня популярности массового и профессионального спорта и добавления различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

По направлению "Массовый спорт" нужно решать следующие важные задачи:

1) Увеличение интереса различных слоёв населения Российской Федерации к занятиям физкультурой и спортом с помощью:

приспособления юношеской физической культуры к нынешним требованиям и стандартам, перехода к занятиям игровыми видами спорта;

гарантирования открытости занятий спортом для различных слоёв населения, также сюда входят разработки и применение механизма льготного и бесплатного посещения спортивных комплексов малообеспеченными категориями граждан;

формирования и продвижения системы волонтеров в массовом спорте; создания и реализации программы организации продвижения физической культуры и занятий;

гарантирования высокого уровня качества спортивных услуг путем проверки системой сертификации физкультурно-спортивных организаций и комплексов для занятий спортом;

## 2) Развитие инфраструктуры массового спорта:

Постройка многофункциональных спортивных комплексов, в которых будут присутствовать залы с бассейнами и стадионы-площадки.

Есть несколько способов решения проблем в развитии физической культуры и спорта:

- предоставление людям равных возможностей заниматься физической культурой и спортом вне зависимости от их доходов и благосостояния;

- освоение федеральных и территориальных целевых программ, федеральных и региональных законов и иных НПА, которые направлены на формирование условий для развития физической культуры и спорта;

- повышение уровня качества процесса физического воспитания и образования населения, особенно у детей и молодежи;

- создание у людей, особенно у детей и подростков, интереса и необходимости в постоянных занятиях физической культурой и спортом, развитие образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование рациональной системы подготовки спортсменов высокого класса с высокой эффективностью;

- улучшение материально-технической спортивной базы для того, чтобы заниматься физической культурой и спортом.

Основополагающими методами реализации будут являться:

- формирование организационно-управленческих, нормативно-правовых, материально-технических, социально-педагогических и медико-биологических условий для привлечения разных групп и категорий населения в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также подготовки спортсменов высокого класса;

- обеспечение межведомственного и многоуровневого подхода к вопросам организации отдыха населения, способствующего созданию здорового образа жизни человека, базовый элемент, который являются физическая культура и спорт;

- формирование постоянно действующих информационно-пропагандистских и просветительно-образовательных систем, направленных на вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом на всех этапах жизнедеятельности человека;

- обеспечение минимальных гарантированных государственных социальных стандартов (услуг) в области физической культуры и спорта для социально незащищенных категорий и групп населения, а также инвалидов.

Государственная политика в области физической культуры и спорта должна предвидеть, прежде всего, следующее:

- формирование условий, которые способствуют развитию физической культуры и спорта, построение здорового образа жизни и показательному выступлению российских спортсменов на крупных международных соревнованиях;

- сформированное понимание у человека необходимости в занятиях физической культурой и спортом, а также появление стремления к повышению уровня информированности и степени знаний по многим вопросам физической культуры и спорта;

- появление установок и мотивации для регулярных занятий физической культурой и спортом, которые помогут сохранить, и укрепить своё здоровье, и выполнять выработку умений и навыков здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Актуальные проблемы в процессе воспитания физической культуры и пути их решения. URL: <https://schoolfiles.net/1679979>
2. Характеристика проблем физической культуры современной России. URL: <https://lektsii.org/7-3173.html>
3. Основные проблемы, характерные для муниципального образования в сфере физической культуры и спорта. URL: <https://pravo.bobrodobro.ru/4596>