

3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д. пед. наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2009. – 46 с.

4. Пономарев Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / Г.Н. Пономарев, Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина // Культура физическая и здоровье. – 2013. - №4 (46). – с. 20-23.

5. Усаков В.И. Педагогический контроль в физическом воспитании дошкольников : учебное пособие / В.И. Усаков. – Москва ; Берлин : Изд-во Директ-Медиа, 2016. – 83 с. - ISBN 978-5-4475-7199-3.

УДК 796.062

**Тихонова А.В.; Депутатова А.В.; Рыжова Н.С.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия,
tikhonova_alina_2000@mail.ru*

Аннотация: в статье рассматривается роль физического воспитания в жизни младших школьников. Говорится о целях физического воспитания и способах их достижения, о влиянии на организм младшего школьника, его социальные и личностные качества. Физическое воспитание важно, потому что оно помогает учащимся оставаться активными, развивать интерес к различным видам физической активности, развивать командную работу и другие социальные навыки, а также повышать концентрацию внимания и успеваемость.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, младший школьник, здоровье, спорт

**Tikhonova A.; Deputatova A.; Ryzhova N.
THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFE OF
YOUNGER SCHOOL CHILDREN**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia, tikhonova_alina_2000@mail.ru

Annotation: The article examines the role of physical education in the life of primary schoolchildren. It talks about the goals of physical education and how to achieve them, about the impact on the body of a younger student, his social and personal qualities. Physical education is important because it helps students stay active, develop an interest in various types of physical activity, develop teamwork and other social skills, and improve concentration and academic performance.

Key words: physical culture, physical education, junior schoolchild, health, sports

Физическая активность дает много преимуществ людям всех возрастов, но, в дополнение к развитию физических качеств, физическое воспитание может помочь детям развить много других полезных навыков. Именно поэтому физкультура была включена в школьные программы во всем мире [4]. Итак, давайте рассмотрим, что такое физическое воспитание и какая у него роль в воспитании человека.

Физическое воспитание относится к обучению физическим упражнениям и играм в школе, а также имеет много преимуществ для учащихся начальных и

средних школ. Преподавание в школах физического воспитания (физкультуры) как способ развития физической подготовки учащихся, также может отточить навыки командной работы и усовершенствовать способности к стратегическому мышлению. Во время занятий учащиеся часто участвуют в командных видах спорта, таких как волейбол и баскетбол, а также в индивидуальных, таких как гимнастика [1].

Каковы цели физического воспитания? С момента его официального внедрения в школах в учебном плане для преподавателей физической культуры были установлены конкретные ориентиры. Как таковые, четыремя основными целями физического воспитания являются:

- повышение физической подготовленности;
- оценка физической активности;
- развитие спортивного мастерства;
- улучшение социальных навыков.

Другие цели физического воспитания включают:

- осознание возможностей тела;
- снижение стресса;
- развитие навыков;
- развитие личности [7].

Занятие физкультурой помогает детям понять, какие виды физической активности являются частью их сильных сторон, а какие могут быть областями для улучшения. В конечном итоге, при правильном обучении, физическая культура действительно укрепляет уверенность в себе.

Физическое воспитание улучшает физическую форму и навыки спортивного мастерства

Физическое воспитание – отличный способ улучшить мышечную силу и выносливость, гибкость и сердечно-сосудистую систему. Постоянные тренировки – отличный способ оставаться здоровым. В школах учителя по физическому воспитанию творчески подходят к включению физической активности в учебную программу. Они используют веселые игры, такие как вышибала, в качестве способа заставить учащихся двигаться, тем самым укрепляя сердечно-сосудистую систему. Этот вид физической активности помогает детям развивать двигательные навыки, что, в свою очередь, помогает им во всех видах физической активности [6].

Около 14 миллионов детей и подростков в возрасте от 2 до 19 лет страдают ожирением с медицинской точки зрения. По данным Управления по профилактике заболеваний и укреплению здоровья, физическая активность может помочь предотвратить ожирение и связанные с ним проблемы, такие как болезни сердца, диабет, инсульт и высокое кровяное давление. Дети, регулярно занимающиеся физической культурой, как правило, в целом ведут более активный образ жизни, что настраивает их на сохранение этих привычек и во взрослой жизни. Кроме того, физическая культура может научить командной работе, сотрудничеству и спортивному мастерству. Часто учащиеся должны работать в командах, что учит их работать над достижением общей цели. Они

также узнают, что в играх, как и в жизни, иногда вы выигрываете, а иногда проигрываете [2].

Физическое воспитание помогает обрести уверенность в себе, осознать возможности своего тела и снизить стресс

Без сомнения, физическое воспитание дает учащимся возможность попробовать себя в новых видах спорта и развить новые спортивные умения. Кроме того, младшие школьники способны развивать двигательные навыки и работать над балансом и гибкостью. Развитие этих навыков может укрепить уверенность в своих физических способностях, а также осознать важность физической активности. Учащиеся, которые занимаются физической культурой, уверены в себе, независимы, хорошо владеют собой и напористы. Все эти навыки хорошо работают во время спортивных игр и соревнований [3].

Посредством физической культуры учащиеся также учатся осознавать возможности своего тела. Это означает, что дети узнают, на что они физически способны, а в чем имеют ограничения. Например, некоторые дети могут преуспеть в спорте, который требует силы, в то время как другие могут обладать навыками в деятельности, требующей гибкости и баланса. Понимание того, что все мы обладаем уникальными способностями, имеет важное значение для здорового развития.

Нет никаких сомнений в том, что выполнение полной учебной нагрузки в школе может быть напряженным. Иногда учащиеся чувствуют себя перегруженными объемом работы, необходимым для удовлетворения требований учебной программы. Физическая культура – один из способов снять этот стресс, тревогу и напряжение. Учащиеся, которые занимаются физической культурой, могут даже не осознавать, что уровень их стресса снижается. Они думают, что просто принимают участие в веселой игре, например, в вышибалы. Однако сама по себе активность высвобождает полезный серотонин, который и помогает снять стресс [5].

Физическое воспитание помогает детям развивать социальные навыки и личностные качества

Физическое воспитание помогает учащимся в социализации. В то время как школьники участвуют в физических упражнениях в команде, они помогают друг другу достичь общей цели. Такой подход к достижению общей цели способствует развитию командной работы. Это дает им возможность приобрести полезные навыки в общении с людьми, которые понадобятся им на протяжении всей жизни [6].

Общение – огромная часть физической культуры. В конце концов, ничто так не способствует командной работе, как мягкое выталкивание детей из их зоны комфорта. В этой развлекательной обстановке им придется:

- идти на риск, но они также научатся общаться с другими;
- разрешать конфликты без криков и драк;
- научиться либо руководить, либо следовать указаниям.

Участие в этих развлекательно-спортивных играх также помогает повысить энтузиазм, мотивацию и настойчивость учащихся. То есть они хотят

помочь своей команде преуспеть и болеют за своих товарищей по команде со стороны. Излишне говорить, что физкультура – это нечто большее, чем просто возможность побегать и зарядиться энергией. Всего за несколько часов физического воспитания в неделю учащиеся могут развить полезные привычки, навыки и черты характера, которые сохранятся на всю жизнь [1].

Физическое воспитание помогает учащимся повысить физическую активность как в школе, так и вне ее. Дети, посещающие занятия по физкультуре, не только улучшают свое здоровье, но и учатся более позитивно относиться к физической подготовке в целом. Дети учатся находить взаимосвязь между физическим здоровьем и общим самочувствием, которая находит отклик за пределами спортзала или класса. Учащиеся, посещающие уроки физической культуры, с большей вероятностью будут активны вне школы, участвуя в различных видах спорта и других физических мероприятиях [3].

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в жизни младших школьников. Кроме того, что посредством физкультуры дети открывают для себя те виды физической активности, которые их интересуют. Именно благодаря участию в самых разнообразных мероприятиях, повышается вероятность того, что они будут продолжать регулярно заниматься выбранным видом спорта. Физическое воспитание также помогает детям развивать социальные навыки, такие как командная работа, спортивное мастерство и уважение к другим. Наконец, физическое воспитание действительно может улучшить академическую успеваемость. Даже умеренная физическая активность может улучшить как внимание, так и другие функции мозга, помогая детям лучше сосредоточиться в классе и лучше успевать во время различных тестов и контрольных работ. Все это является важными факторами развития младших школьников, в чем активно способствует физическое воспитание.

Литература

1. Аксенова А.В. Социальное ориентирование младших школьников в процессе физического воспитания / А.В. Аксенова, Вестник Кемеровского государственного университета, 2015. – С. 87-91.

2. Башта Л.Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие / Л.Ю. Башта, Омск: СибГУФК, 2019. – 108 с.

3. Данилов А.В. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / А.В. Данилов, Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 70 с.

4. Мусс Г.Н. Организация обучения и воспитания в начальной школе: содержание и технологии: учебное пособие / Г.Н. Мусс, Оренбург: ОГПУ, 2020. – 138 с.

5. Петренко И.Г. Формирование здорового образа жизни младших школьников средствами интерактивных технологий в процессе физического воспитания / И.Г. Петренко, APRIORI. Серия: Гуманитарные науки. 2014. – С. 1-9.

6. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: учебник / Б.П. Яковлев, Москва: Спорт-Человек, 2016. – 624 с.

7. Ярлыкова О.В., Бельшева М.С. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова, Гуманитарный научный журнал, 2017. – С. 111-115.