

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ

Шабанова А.А.

*Шабанова Асият Агамирзаевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины,
лечебный факультет,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье анализируется роль и влияние физической культуры на развитие личности. Раскрываются физиологические особенности влияния занятий спортом на формирование позитивных качеств личности. Рассматривается важность создания специальных педагогических условий для физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психическое здоровье.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN YOUTH EDUCATION

Shabanova A.A.

*Shabanova Asiyat Agamirzaevna - student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, EXERCISE THERAPY,
REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, MEDICAL FACULTY,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article analyzes the role and influence of physical culture on personality development. The physiological features of the influence of sports on the formation of positive personality traits are revealed. The importance of creating special pedagogical conditions for the physical education of the younger generation is considered.

Keywords: physical culture, sports, mental health.

Физическая культура имеет огромное значение в воспитании молодёжи. Современный образ жизни, связанный с низкой физической активностью, пагубно влияет на здоровье и развитие молодого поколения. Поэтому, включение физической культуры в образовательный процесс является необходимым условием для формирования здорового образа жизни у молодёжи.

Физическая культура способствует развитию физических качеств молодых людей, таких как выносливость, сила, гибкость, ловкость, координация движений. Кроме того, занятия спортом помогают формировать у молодых людей такие качества, как целеустремленность, настойчивость, командный дух, уважение к сопернику и правилам игры.

Важно отметить, что физическая культура не только способствует физическому развитию молодёжи, но и оказывает положительное влияние на психическое здоровье. Спортивные занятия помогают укреплять нервную систему, снимать стресс, улучшать настроение, повышать самооценку и уверенность в себе.

С моральной точки зрения занятия спортом могут способствовать развитию таких ценных качеств личности, как коммуникабельность, общительность, независимость в принятии решений и стремление к творчеству. Радость победы и горечь поражения, умение создавать предпосылки для самосовершенствования, извлекая из них уроки, участие и сопереживание, обостренное чувство долга и ответственности перед группой и обществом в целом, осознание своей чести и достоинства, добросовестное отношение к спорту – вот, те качества, которые молодые люди развивают в процессе занятий спортом.

Кроме того, физическая культура является важным средством профилактики вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков. Занятия спортом помогают молодым людям отказаться от этих вредных привычек и провести свободное время с пользой для здоровья.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в воспитании молодёжи, она способствует физическому и психическому развитию, помогает формировать позитивные качества личности и предотвращает вредные привычки. Поэтому, особое внимание должно уделяться развитию физической культуры у молодёжи в современном обществе.

Сегодня многие молодые люди проводят большую часть своего времени за компьютерами, сидя на месте. Это приводит к нарушению осанки, проблемам с позвоночником, ожирению и другим заболеваниям. Поэтому очень важно, чтобы физическая культура стала неотъемлемой частью жизни молодёжи и была доступна каждому.

Для этого необходимо создание условий для занятий спортом и физической культурой, как в рамках образовательного процесса, так и в свободное время. Необходимо проводить различные спортивные мероприятия, соревнования, тренировки и другие мероприятия, позволяющие молодым людям развиваться физически и духовно.

Также важно распространение информации о пользе физической культуры среди молодёжи. Можно организовывать лекции, семинары и другие мероприятия, на которых будет рассказываться о пользе занятий спортом, о том, как правильно заниматься, какие виды спорта наиболее подходят для молодёжи и т.д.

В заключение, физическая культура играет важную роль в воспитании молодёжи, поэтому необходимо уделять ей большое внимание и создавать условия для её развития. Только тогда молодые люди смогут стать здоровыми, сильными и успешными в жизни.

Список литературы / References

1. *Веселов А.А., Шаров П.В.* Влияние спорта на формирование личности // Вестник науки и образования. – 2020. – №. 13-1 (91).