

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.

Середа О.А.  
учитель физической культуры  
ГБОУ «Школа №5 г.о. Дебальцево»

*Аннотация:* Физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека, особенно в процессе воспитания и образования подрастающего поколения. Физическая активность не только способствует физическому развитию, но и влияет на моральное, интеллектуальное и социальное становление молодежи. В статье даны ключевые аспекты роли физической культуры в формировании гармоничной личности обучающихся.

Очень важным для человека является формирование осознанного отношения к необходимости организации здорового образа жизни, главным составляющим которого считают физическую культуру и спорт.

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности, регулярных занятиях физической культурой.

Все связанное с физической культурой мы часто не задумываясь относим к категории проблем здоровья (Ю. В. Афанасьев).

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Главная роль в повышении уровня и качества здоровья принадлежит физической культуре.

### **Физическое развитие.**

- *Формирование здоровья:*

- Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению иммунной системы, развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также улучшению обмена веществ. Обучающиеся, занимающиеся спортом, реже страдают от различных заболеваний и обладают более высоким уровнем жизненной энергии.

- *Развитие физической выносливости и силы:*

- Физическая культура помогает обучающимся развивать основные физические качества: силу, гибкость, координацию и выносливость. Эти качества важны не только для занятия спортом, но и для повседневной жизни.

### **Моральное и нравственное воспитание**

- *Формирование моральных качеств:*

- Занятия физической культурой способствуют развитию таких качеств, как настойчивость, дисциплина, самоконтроль, справедливость и командный дух. Обучающиеся учатся преодолевать трудности, работать над собой и достигать поставленных целей.

- *Воспитание культуры общения:*
  - Командные виды спорта и групповые занятия формируют у обучающихся навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Это важные аспекты, которые пригодятся им в будущем в коллективе, на работе и в личной жизни.

### **Интеллектуальное развитие.**

- *Улучшение концентрации и памяти:*
  - Исследования показывают, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции. Обучающиеся, занимающиеся спортом, как правило, лучше справляются с учебной нагрузкой, демонстрируют лучшую память и способность к обучению.
- *Развитие творческого мышления:*
  - Физическая культура поощряет детскую креативность, участия в играх и соревнованиях требует стратегического мышления, навыков планирования и адаптации к меняющимся условиям.

### **Социальная интеграция.**

- *Участие в обществе:*
  - Физическая культура и спорт предоставляют подросткам возможности для социальных взаимодействий и интеграции в различные сообщества. Участие в спортивных секциях, командах и клубах создает условия для укрепления дружеских связей и развития лидерских навыков.
- *Формирование чувства принадлежности:*
  - Занимаясь в группах, обучающиеся ощущают поддержку и общение, что способствует формированию их социальной идентичности и самоуважения. Это важный элемент для психоэмоционального здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в формировании здорового поколения очень важно.

Физическая культура представляет собой неотъемлемую часть жизни подрастающего поколения и играет ключевую роль в их всестороннем развитии. Она способствует развитию физического здоровья, формирует моральные качества, помогает в интеллектуальном развитии и социальном взаимодействии. Инвестируя в физическую культуру, инвестиции направлены в будущее наших детей, обеспечивая им возможность стать гармоничными, здоровыми и успешными членами общества. Поэтому важно активно поддерживать и развивать физическое воспитание в образовательных учреждениях и семейной среде.

### *Использованные источники:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа М, 2003. - 417 с.
2. Царин А.В. «О культуре физической и духовной» М, 1989г. с.58).
3. Дубровский В.И. «Движения для здоровья.» М, 1989г. с.50).

