

ПРОЦЕСС И СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Шабанова А.А.

*Шабанова Асият Агамирзаевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, лечебный факультет,
Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье анализируется роль биологических и социальных факторов в физическом развитии личности. Раскрываются физиологические особенности влияния наследственности и среды на организм человека. Рассматривается важность создания специальных педагогических условий для физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: наследственность, среда, воспитание, физическое развитие.

PROCESS AND CREATION OF CONDITIONS FOR PHYSICAL DEVELOPMENT OF A PERSON

Shabanova A.A.

*Shabanova Asiyat Agamirzaevna - Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, RESTORATIVE AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
OF MEDICINE,
BUDGET INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION OF THE KHANTY-MANSIYSK AUTONOMOUS OKRUG-YUGRA
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article analyzes the role of biological and social factors on the physical development of the individual. The physiological features of the influence of heredity and environment on the human body are revealed. The importance of creating special pedagogical conditions for the physical education of the younger generation is considered.

Keywords: heredity, environment, upbringing, physical development.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении всей жизни человека, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Мы понимаем процесс и результат физического развития как формирование возможностей и функций человеческого организма под влиянием генетической наследственности, окружающей среды и физической активности.

Одним из биологических факторов, влияющих на физическое развитие человека, является наследственность. Наследуются такие физиологические характеристики, как обмен веществ, кровяное давление, резус-фактор, строение нервной системы и ее свойства, аномалии организма и предрасположенность ко многим заболеваниям. В результате мы наследуем как положительные, так и отрицательные физиологические характеристики. Но, также стоит отметить, что у людей с отличной наследственностью, здоровье может ухудшиться. Ведь на здоровье влияет ещё и наш образ жизни.

Давайте рассмотрим, более подробно, влияние социальных факторов на физическое развитие личности. К ним относится – среда и воспитание.

Среда включает в себя макросреду и микросреду. Макросреда - это климатические, природные условия, в которых живет и развивается ребенок. Это и общественное устройство государства, и условия, которые оно создает для развития и образования детей, а также культура и быт, традиции, обычаи народа. Микросреда - это непосредственное предметное окружение, узкий круг общения, сверстники, семья и т.д.

Результат ухудшения экологической ситуации на планете – это 80% болезней современного человека. Природно-климатические факторы, такие как температура воздуха, солнечная активность, атмосферное давление и влажность, оказывают влияние на организм человека. Природные условия могут и благотворно влиять на развитие человека. Так, например, люди, проживающие в горной местности более выносливые и физически развитые.

Полноценное физическое развитие личности предполагает создание специальных педагогических условий в различных социальных институтах для стимулирования, организации и направления активности ребенка.

К основным средствам физического воспитания относятся такие мероприятия, как физические упражнения и процедуры, гимнастика, игры, спорт, режим дня.

Большую часть школьной программы по физической культуре отводится базовой гимнастике. Упражнения отвечают за общее физическое становление учеников и формирование навыков труда, быта (движения рук, ног, туловища, головы и пр.). Физические упражнения рассчитаны на выработку силы,

выносливости, быстроты. Также не мало важное значение для школьников имеет гигиеническая гимнастика, которая включает утреннюю зарядку, двигательную активность на переменах, физкультминутки на уроках по разным предметам. Посредством гигиенической гимнастики организм поддерживается в бодром духе на протяжении всего дня и снижает утомление.

Обязательное условие жизнедеятельности учащихся описывает жесткое выстраивание режима дня, чередование рабочего времени и отдыха, времени питания и сна. Постоянный режим формирует у детей такие важные качества, как аккуратность, организованность, дисциплинированность, самоконтроль. При работе с учащимися используются систематические и комплексные, разнообразные формы и средства физического воспитания.

При соблюдении режима дня достигается высокая эффективность занятий физкультурой. Одним из главных условий данного средства физического воспитания является правильное питание. На здоровье человека благоприятно сказывается употребление в пищу продуктов и питья с содержанием витаминов, минералов, питательных веществ, соответствующих норме, при этом наблюдается:

- повышение иммунитета;
- налаживание внутренних процессов в организме;
- сбалансированный обмен веществ;
- улучшение самочувствия;
- восполнение энергетического потенциала;
- укрепление мышц, костей, суставов.

Прием пищи в определенное время позволяет наладить внутренние процессы в организме. Состояние здоровья человека оказывает прямое влияние на результативность физического воспитания.

Важную роль в физическом развитии также считаются игры, как одно из основных средств физического воспитания. Неоднократное проведение игр требует активности от самих учащихся. В процессе игровой деятельности происходит выработка главных двигательных навыков: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Эмоциональность игр создает условия для проявления индивидуальных характеристик и инициатив. Данное средство физического воспитания заметно поднимает настроение школьников и стимулирует двигательную активность.

Достигая успехов в индивидуальном спорте, можно решать сложные задачи, такие как поддержание здоровья, развитие физических способностей и воспитание морально-волевых качеств. Особенность спорта заключается в организации спортивных мероприятий. В качестве средства контроля за тем, как проводятся занятия физической культурой и спортом, они способствуют физическому совершенствованию и поощряют участие в спорте. Физическое воспитание также поощряется посредством прогулок, экскурсий и походов. Они улучшают общее самочувствие, повышают физическую форму и расширяют кругозор. Походы учат детей преодолевать препятствия, противостоять природе, чередовать активность и отдых, укреплять здоровье.

Для физического развития подрастающего поколения, необходимо учитывать все условия, в которых живет и развивается ребенок. В семье и образовательных организациях необходимо приобщать детей, подростков и молодежь к занятиям спортом, организовывать досуг детей, активный отдых, создавать предметно-развивающую среду и формировать установку на здоровый образ жизни.

Список литературы / References

1. *Коджаспирова Г.М.* Педагогика. Общество с ограниченной ответственностью Издательство ЮРАЙТ, 2019.