

**Власенко Светлана Юрьевна**

старший преподаватель

Высшая школа теории и методики физической культуры

и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается комплекс практических и научных аспектов, которые тесно связаны с физической культурой и её ролью в жизни человека и общества. Автор изучает особенности разработки тренировочных программ и организации двигательной активности для разных возрастных групп. В работе особое внимание уделяется значимости индивидуального подхода, применению новых способов и методик физического воспитания в спортивную среду, а также негативным последствиям отсутствия здорового образа жизни. В заключении акцентируется участие усовершенствования физической подготовки, укрепление здоровья и развитие методик для эффективности физической подготовки.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивная тренировка, адаптивная физическая культура, здоровье, двигательная активность, спортивная деятельность.*

В наше время физическая культура выступает неотъемлемой частью жизни каждого человека и оказывает значительное влияние на здоровье, физическое развитие и качество жизни. Проблема снижения двигательной активности населения является особо значимой в наши дни, так как малоподвижный образ жизни и чрезмерный стресс оказывают негативное влияние на физическое здоровье человека.

По мнению Л.П. Матвеева, физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, развитие физических качеств и укрепление здоровья человека. Основной задачей физического воспитания является гармоничное развитие личности посредством двигательной активности [1].

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры содержит в себе сочетание научных знаний, методов и практических рекомендаций, которые ориентированы на повышение эффективности физической подготовки различных групп населения.

Физическое воспитание и развитие физических способностей играет ключевую роль в развитии физических качеств, в формировании правильного образа жизни. Систематические занятия физкультурой оказывают положительное влияние на организм человека. Более того, она учит заботе о здоровье, правильному питанию и формированию здоровых привычек. По мнению В.К. Бальсевича, двигательная активность является одним из важнейших факторов укрепления здоровья и повышения адаптационных возможностей организма [2].

Развитие социальных навыков совершенствует способности в работе с группой и сотрудничестве. Оздоровительно-реабилитационные профилактики после заболеваний, восстановление органов после травм играют большую роль в укреплении здоровья, психологическом состоянии. Знания в медицине, спортивной науке, психологии, педагогике – всё это образует научный потенциал отрасли, способствует формированию представлений о физическом развитии, накапливает и передаёт информацию о духовных ценностях, достижениях и возможностях человека.

Изучим характерность тренировочных программ для разных возрастных групп. При составлении программ физической подготовки необходимо учитывать возраст человека, уровень его физического развития и особенности организма. Для детей занятия должны быть направлены на развитие выносливости, координации движений и гибкости. Наиболее эффективной считается игровая форма проведения тренировок, так как она способствует поддержанию интереса

к активности. В программу рекомендуется включать подвижные игры, упражнения с мячом, различные эстафеты и прыжковые элементы. Большую пользу для детского организма приносят бег, плавание и езда на велосипеде, поскольку они способствуют гармоничному развитию основных физических качеств.

В подростковом возрасте физические упражнения оказывают положительное влияние на укрепление мышц, суставов и формирование правильной осанки. Однако в данный период важно учитывать особенности роста организма и изменения гормонального фона. Тренировочные занятия должны сочетать упражнения на развитие гибкости, кардионагрузки и умеренную силовую подготовку. В качестве дополнительного сопротивления можно использовать упражнения с собственным весом и лёгкие гантели. При этом значимым условием является соблюдение правильной техники выполнения упражнений, позволяющей снизить вероятность получения травм.

Для взрослых людей особое значение имеет рациональное сочетание различных видов физической активности. Поддержание хорошей формы достигается за счёт комбинации кардиотренировок и силовых упражнений умеренной интенсивности. Регулярные занятия помогают укрепить организм, поддерживать работоспособность и положительно влиять на эмоциональное состояние человека.

Для людей пожилого возраста основными задачами физической активности являются поддержание мышечного тонуса, сохранение подвижности суставов и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. В данном возрасте рекомендуется избегать чрезмерных физических нагрузок. Наиболее подходящими видами активности считаются плавание, скандинавская ходьба и другие умеренные кардиоупражнения. Также полезно включать занятия, направленные на развитие равновесия и растяжку, поскольку они помогают сохранить гибкость и снизить риск падений.

Независимо от возраста, ключевую роль в поддержании здоровья играют соблюдение режима сна, полноценное питание и регулярная физическая

активность. Комплексное соблюдение данных рекомендаций способствует укреплению организма и повышению эффективности тренировочного процесса.

Одним из важнейших принципов современной системы физического воспитания является индивидуальный подход. Каждый человек обладает различными физическими возможностями и уровнем подготовки, поэтому тренировочные программы должны разрабатываться с учётом индивидуальных особенностей организма. Н.Г. Озолина отмечает: «Грамотное планирование тренировочного процесса и учёт индивидуальных особенностей спортсмена являются важнейшими условиями эффективной физической подготовки» [3]. Это позволяет повысить эффективность тренировок, снизить риск травматизма, повысить физическую подготовленность, мотивацию к занятиям спортом. Отсутствие здорового образа жизни оказывает негативное влияние на физическое и психологическое состояние человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, малоподвижный образ жизни является одной из основных причин ухудшения здоровья населения [4].

Важное место в системе физического воспитания занимает адаптивная физическая культура, которая нацелена на реабилитацию и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья. Одной из ключевых целей адаптивной физической культуры является обеспечение для человека возможности активно участвовать в социальной жизни благодаря использованию двигательной деятельности и специально подобранных физических упражнений. Проведение таких занятий предполагает обязательное внимание к состоянию здоровья занимающегося, степени его физической подготовленности, а также соблюдению рекомендаций врачей и других медицинских специалистов.

Следовательно, теория и методика физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры имеют большое значение для сохранения и укрепления здоровья людей, а также для развития общества в целом. Современная организация физической активности строится на научно обоснованных подходах, персонализации тренировочного процесса и применении новых технологий. Развитие сферы физической культуры

способствует укреплению здоровья населения, популяризации здорового образа жизни и повышению качества жизни человека.

### *Список литературы*

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003383495> (дата обращения: 19.05.2026). EDN QVXTIH
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001446636> (дата обращения: 18.05.2026).
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004967645> (дата обращения: 19.05.2026).
4. Рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни // ВОЗ. – Женева: WHO, 2020. – URL: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения: 19.05.2026).