**Основные принципы организации занятий физической культурой для учащихся**

**Учитель физической культуры Корчагина З.А.**,

МБОУ СОШ с УИОП №8, г. Воронеж

Основные принципы организации занятий физической культурой для молодежи имеют важное значение для поддержания и улучшения здоровья учащихся. Физическая культура – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая способствует развитию физических возможностей, формированию навыков командной работы и самодисциплины.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание учащихся строится исходя из направленности, общих принципов и задач системы физического воспитания с учетом возрастных особенностей, и характера их основной деятельности.

Принцип – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигать поставленной цели. Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с наименьшими затратами сил и времени. Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок.

Первый принцип – регулярность занятий. Регулярная физическая активность помогает поддерживать тонус организма, укрепляет иммунную систему и повышает уровень энергии. Учащиеся должны заниматься спортом хотя бы 3-4 раза в неделю, чтобы достичь наилучших результатов.

Второй принцип – разнообразие тренировок. Различные виды спорта позволяют использовать разные группы мышц, что способствует всестороннему развитию организма. Комбинированные тренировки, включающие элементы аэробики, силовых упражнений и гимнастики, являются оптимальным выбором для учащихся.

Третий принцип – индивидуальный подход. Каждый человек имеет свои особенности и потребности в физической активности. Учитывая это, тренеры должны разрабатывать индивидуальные программы тренировок, учитывая возраст, пол, физическую подготовку и цели каждого учащегося.

Четвертый принцип – постепенное увеличение нагрузки. Постепенное повышение интенсивности тренировок помогает избежать перегрузок и травм. Учащиеся должны начинать с легких нагрузок и постепенно увеличивать время занятий, количество повторений и интенсивность тренировочных упражнений.

Пятый принцип – здоровый образ жизни. Физическая культура не ограничивается только тренировками на спортивной площадке. Она также включает правильное питание, регулярный отдых и избегание вредных привычек. Учащиеся должны придерживаться здорового образа жизни, чтобы достичь наилучших результатов в спорте и поддерживать хорошее здоровье.

**Пути повышения осведомленности об уровне физической активности среди учащихся**

Одной из важных задач физической культуры является повышение осведомленности учащихся о необходимости регулярной физической активности для поддержания здоровья. Спорт и физическая культура играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, а также способствуют развитию физических, интеллектуальных и эмоциональных способностей молодых людей.

Для достижения этой цели необходимо проводить информационные кампании, направленные на популяризацию значимости регулярных физических нагрузок. Важно предоставить учащимся полную информацию о преимуществах занятий спортом и о вреде сидячего образа жизни.

В рамках данных информационных кампаний можно использовать различные методы коммуникации: лекции, семинары, беседы с профессиональными спортсменами или тренерами. Также следует активно использовать интернет-ресурсы, социальные сети и приложения для мобильных устройств, которые помогут донести информацию до целевой аудитории.

Одним из эффективных способов повышения осведомленности о физической активности среди учащихся является создание специализированных клубов или секций по интересующим видам спорта. Это позволит молодежи не только получить знания и навыки в выбранной области, но и обеспечить им регулярную тренировочную программу под руководством опытных тренеров.

Кроме того, стоит организовывать спортивные мероприятия, такие как соревнования или фестивали, которые будут стимулировать учащихся к активным физическим нагрузкам. Участие в таких мероприятиях поможет молодежи проявить свои спортивные способности и развить командный дух. В повышении активности обучаемых, немалую роль играет и личность самого педагога.

Непосредственной целью физического воспитания в школе является содействие гармоническому развитию растущего организма, укрепление здоровья и всесторонняя двигательная подготовка учащихся.

Без физического воспитания ни одна система воспитания человека не может рассматриваться как полноценная.

В реальном же процессе обучения принципы дидактики, примененные отдельно друг от друга, своего назначения не оправдывают, так как процесс обучения определяется многими взаимосвязанными закономерностями. Так, сознательность обучения обязательно предполагает активность занимающихся. Доступность в обучении обеспечивается наглядностью и систематичностью. Систематичность прохождения учебного материала содействует его прочному усвоению.

**Список литературы**.

1. Введение в теорию физической культуры/ под ред. Л. П. Матвеева.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-65 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.
3. Физическая культура/ под ред. Б.И. Загорский, И.Л. Залеталь - М.: Высшая школа, 2004.-157 с.