**Физическое воспитание девочек: особенности, принципы и значение**

*Конакбаева Гульмира Сейдильдаевна -модератор,учитель физической культуры,город Тараз,КГУ СШ2*

*Аннотация*

*Физическое воспитание девочек играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении физического и психоэмоционального здоровья, а также развитии социальных навыков. В данной статье рассматриваются особенности физического воспитания девочек школьного возраста, основные принципы организации занятий, а также влияние физической активности на общее развитие ребенка.*

*Введение*

*Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования и направлено на гармоничное развитие личности. Однако подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек должен учитывать физиологические и психологические особенности каждого пола. Для девочек особенно важно формирование осанки, укрепление мышечного корсета, развитие координации и выносливости, что способствует профилактике различных заболеваний и улучшает общее самочувствие.*

*Физиологические и психологические особенности девочек*

 *1. Физиологические особенности*

 *• Более высокая гибкость и пластичность связок и суставов.*

 *• Менее развитая мышечная масса по сравнению с мальчиками.*

 *• Склонность к быстрой утомляемости, особенно в период полового созревания.*

 *• Риск развития сколиоза и других нарушений осанки.*

 *2. Психологические особенности*

 *• Большая восприимчивость к эстетическим аспектам движений.*

 *• Высокая мотивация к занятиям, если они сопровождаются игровыми элементами.*

 *• Чувствительность к неудачам, что требует поддерживающей и поощрительной методики преподавания.*

*Принципы организации занятий по физическому воспитанию*

 *1. Разнообразие упражнений*

 *• Включение гимнастики, танцевальных элементов, подвижных игр.*

 *• Акцент на упражнения для развития координации и равновесия.*

 *2. Индивидуальный подход*

 *• Учет уровня физической подготовки каждой ученицы.*

 *• Регулирование нагрузки в зависимости от возраста и физиологического состояния.*

 *3. Психологический комфорт*

 *• Создание поддерживающей атмосферы на уроках.*

 *• Минимизация стрессовых ситуаций, связанных с соревнованиями.*

 *4. Профилактика травм и осаночных нарушений*

 *• Включение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.*

 *• Контроль правильного выполнения упражнений.*

*Значение физической активности для девочек*

*Физическое воспитание способствует не только укреплению здоровья, но и развитию таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в себе. Кроме того, регулярные физические нагрузки помогают справляться со стрессом, улучшают эмоциональное состояние и способствуют социальной адаптации.*

*Заключение*

*Физическое воспитание девочек требует особого подхода, учитывающего их физиологические и психологические особенности. Грамотно организованные занятия способствуют всестороннему развитию ребенка, укреплению его здоровья и формированию устойчивой привычки к активному образу жизни.*

*Литература*

 *1. Боген М.М. «Физическое воспитание школьников». – М.: Просвещение, 2020.*

 *2. Смирнова Л.В. «Основы женского физического воспитания». – СПб.: Питер, 2021.*

 *3. Рекомендации ВОЗ по физической активности для детей и подростков.*