**Роль физической культуры на развитие подростка**

**Донцова Екатерина Ивановна**

**Учитель физической культуры**

**МБОУ «СОШ №31»**

**республика Хакасия, г. Абакан**

Ни для кого не секрет, что для общего самочувствия ученика необходима соответствующая физическая активность. Преимущества физического воспитания в школах имеют далеко идущие последствия, включая как улучшение физического здоровья учащихся, так и лучшую успеваемость. Физкультура — это больше, чем просто бег по дорожке или удары по мячу. Он учит детей ключевым жизненным навыкам, а также улучшает их здоровье и благополучие. Ожирение продолжает стремительно распространяться по всему миру, и все больше людей ведут малоподвижный образ жизни. Поощрение позитивного отношения к физическим упражнениям с раннего возраста поможет сохранить их здоровье по мере взросления.

В последние годы многие школы сократили свои программы физического воспитания, уделяя больше внимания академическим дисциплинам, стремясь подготовить учащихся к колледжу и работе. Тем не менее, исследования показывают, что взрослые, которые посещали регулярные уроки физкультуры в школе, более чем в два раза чаще физически активны, чем их сверстники, не занимающиеся физкультурой.

*Функции.*Физическое воспитание дает учащимся возможность узнать, как сохранить здоровье с помощью навыков на всю жизнь. Согласно отчету Мичиганского университета, физически здоровые студенты с меньшей вероятностью будут участвовать в рискованном поведении и пропускать школу. Согласно отчету, ежедневная физическая активность также помогает учащимся снизить уровень стресса и улучшить настроение.

*Преимущества.*Физическое воспитание в школе имеет много преимуществ. Учащиеся, которые регулярно посещают занятия по физическому воспитанию, повышают свою самооценку, социальное развитие, контроль веса, управление стрессом, развитие двигательных навыков и успеваемость. Уроки физкультуры, которые активно вовлекают учащихся в приобретение новых навыков и большей ответственности за свое тело, воспитывают учащихся, понимающих важность здорового образа жизни. Фактически, дети, регулярно посещающие уроки физкультуры в школе, скорее всего, получат следующие преимущества:

*Физическое и психическое здоровье.*Хорошо разбираясь в развитии детей, учителя физкультуры следят за тем, чтобы учебная программа состояла из соответствующих возрасту занятий, которые поддерживают растущие умы и тела. Они будут адаптировать уроки, чтобы сделать их подходящими для своих групп и убедиться, что они не перегружают детей навыками или требованиями, которые могут быть слишком сложными. В то же время они знают, когда ученики готовы к тому, чтобы их подтолкнули. Физкультура улучшает двигательные навыки и увеличивает мышечную силу и плотность костей, что, в свою очередь, повышает вероятность того, что учащиеся будут заниматься здоровой деятельностью вне школы. Кроме того, он рассказывает детям о положительных преимуществах упражнений и позволяет им понять, насколько хорошо они могут себя чувствовать.

Участие в физкультуре помогает детям сделать регулярные физические упражнения привычкой, которая поможет бороться с ожирением и снизить вероятность развития хронических заболеваний, таких как болезни сердца и диабет. Это также помогает поддерживать их мозг и психическое здоровье. Делая физические упражнения «нормальными» с раннего возраста, они укореняются в них на протяжении всей жизни.

Физкультура мотивирует детей расширять свои навыки, так как понимание основ одного вида спорта облегчает освоение правил другого. Поскольку учащиеся проводят в школе значительное количество времени, это идеальное место для того, чтобы дать им возможность взять на себя ответственность за свое здоровье. Часто вторичным преимуществом физического воспитания является то, что дети лучше осознают, что они вкладывают в свое тело. Они осознают важность здорового, сбалансированного питания и то, что сладкие закуски — не лучший способ получить энергию для занятий спортом. Они часто хотят узнать больше о своем теле, и это снова учит их заботиться о себе и других.

Исследования также показывают, что учащиеся, которые менее активны, чаще испытывают нарушения сна. Регулярные физические упражнения уменьшают стресс и беспокойство, способствуя здоровому сну, что, в свою очередь, приводит к улучшению психического здоровья, функционирования иммунной системы и общего самочувствия.

*Навыки общения.*Физическое воспитание, которое начинается в раннем детстве, демонстрирует ценность сотрудничества, а принадлежность к команде дает им чувство идентичности. Когда учителя физкультуры моделируют просоциальное поведение, дети приобретают навыки, которые прокладывают путь к здоровому взаимодействию и отношениям на протяжении всей жизни. Это учит их основным навыкам общения и социальным навыкам. Это помогает им стать командными игроками, работать вместе с разными товарищами по команде и иметь возможность поддерживать других.

Изучение основ популярных видов спорта также дает учащимся конструктивный способ соответствовать своим сверстникам, особенно по мере приближения к подростковому возрасту. Способность разбираться в различных видах спорта или хобби позволяет им быть частью чего-то большего, чем их классная комната. Они могут найти настоящую страсть к определенному виду спорта, начать посещать спортивные мероприятия и даже сделать карьеру в спортивной индустрии. Крайне важно иметь возможность зажечь этот тип страсти, одновременно развивая ряд навыков.

*Самоуважение и развитие характера.*Командные виды спорта в структурированной обстановке укрепляют лидерские качества и хорошее спортивное мастерство. Игра различных ролей в команде и приобретение новых навыков побуждают учащихся уважать себя и своих сверстников. Это также учит их понимать других и поддерживать в их трудностях.

Такие жесты, как рукопожатие, похлопывание по спине или «дай пять» от товарища по команде, помогают укрепить доверие и дух товарищества, а получение похвалы от тренеров или других игроков также помогает повысить самооценку. Затем это приводит к повышению уверенности детей в том, что они доверяют своим способностям и совершенствуют свои навыки в своем виде спорта. Детям важно понять, что самооценка должна основываться не на победе или поражении, а на участии и извлечении уроков из каждой возможности. Дети, которые хорошо воспринимают конструктивную критику, лучше справляются с изменениями, чтобы улучшить себя, будь то в школе, на работе или в спорте. Оттачивая свои способности в индивидуальных и командных видах спорта, дети учатся самодисциплине и постановке целей. Они узнают, что всегда будут победители и проигравшие, но важно принять это и подняться, когда это необходимо, или, в свою очередь, побудить окружающих продолжать.

Дисциплина необходима для спорта, и она может быть как умственной, так и физической. В спорте дети должны следовать правилам и выполнять указания своих тренеров. Иногда им приходится принимать решения, с которыми они могут быть не согласны. Это учит их важному жизненному навыку, который поможет им в жизни и карьере. По данным Международной платформы по спорту и развитию, «Спорт использовался как практический инструмент для вовлечения молодых людей в их сообщества посредством волонтерства, что привело к более высокому уровню лидерства, вовлеченности сообщества и альтруизма среди молодых людей».

*Лучшая академическая успеваемость.*Многие преимущества физкультуры переносятся с игрового поля или спортзала в классную комнату, что приводит к лучшей успеваемости. Исследования показывают, что дети, которые занимаются физкультурой, лучше регулируют свое поведение и остаются сосредоточенными в классе. Часто спорт дает детям возможность отвлечься от учебы. Это дает им возможность расслабиться, выпустить сдерживаемые эмоции и весело провести время со своими друзьями.

*Препятствия.*Существует множество препятствий на пути сохранения важности физического воспитания в повседневной жизни учащихся. Школы, которые испытывают сокращение бюджета, часто не имеют оборудования, необходимого для всесторонних курсов физического воспитания. Кроме того, школы, которым необходимо предоставить оценки успеваемости для получения федерального финансирования, часто хотят, чтобы учащиеся проводили больше времени в классах, готовясь к экзаменам. Хотя педагоги согласны с важностью физического воспитания, обстоятельства не всегда позволяют школам сделать его приоритетом.

*Требования.*Школы должны планировать наличие достаточного оборудования и средств для удовлетворения потребностей всех своих учащихся. Реализуя планы надлежащего урока физкультуры, школы могут показать родителям и обществу важность, которую они придают физическому воспитанию. Занятия должны включать в себя различные виды деятельности для развития двигательных навыков и обучения студентов тому, как поддерживать свои цели в физической форме.

*Альтернативы.*Школы должны внедрять физическое воспитание для всех своих учеников, независимо от их обстоятельств. Для этого они могут предпринять альтернативные шаги, чтобы сделать это приоритетом. Другие учителя в классе могут включать занятия по физическому обучению, такие как перечисление фактов во время прыжков со скакалкой в течение нескольких минут на каждом уроке. Школы также могут отмечать и поощрять учащихся, которые занимаются спортом после школы, и предлагать помощь тем учащимся, которые не могут позволить себе внеклассные программы.

*Заключение.*В заключении можно сказать, что как и для любого человека, в жизни школьника уроки физической культуры имеют очень важное значение. На данном этапе развития важно привить человеку спортивные привычки и интересы, так как это принесет огромную пользу в дальнейшей жизни. Спорт учит учеников новым полезным навыкам не только в плане физической подготовки и физического здоровья, но и в коммуникативной сфере и сфере ментальной стабильности и ментального здоровья.

Из всего вышесказанного можно отметить, что занятия физической культурой в период школьного обучения играет важную роль не только в физическом развитии школьника, но и в его моральном и психологическом здоровье, вырабатывает различные важные и полезные качества, которые будут необходимы и полезны в будущем. Но современные школы сталкиваются с рядом проблем, которые нужно решить, что вследствие затрудняет развитие школьников на таком высоком уровне.