**Значение физической культуры для гармоничного развития школьников**

Жихорев Денис Васильевич,  
учитель физической культуры

ГБОУ Школа № 1355 г. Москва

***Аннотация.*** *В статье рассматривается роль физической культуры в жизни школьников и ее значение для их гармоничного физического, психического и социального развития. Описаны основные преимущества регулярных занятий спортом, в том числе улучшение здоровья, повышение когнитивных способностей, формирование дисциплины и развитие коммуникативных навыков. Статья обращает внимание на необходимость интеграции физической активности в учебный процесс для формирования у детей позитивного отношения к здоровому образу жизни, что будет способствовать их гармоничному развитию и успешной адаптации в обществе.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, школьники, гармоничное развитие, здоровье, физическое развитие, психическое развитие, социальные навыки.*

Физическая культура является важнейшим аспектом общего образовательного процесса и играет ключевую роль в развитии личности ребенка. Школьные уроки физкультуры и внеклассные спортивные мероприятия создают условия для формирования не только физического здоровья учащихся, но и устойчивых личностных качеств, таких как дисциплина, уверенность в себе, целеустремленность и способность работать в команде. Для гармоничного развития детей важно, чтобы физическая активность присутствовала в их жизни на регулярной основе, и чтобы они имели возможность пробовать себя в разных направлениях — от классических видов спорта до элементов функционального тренинга и современных игровых форм. Физическая культура помогает школьникам развиваться всесторонне, закладывая фундамент для полноценной и здоровой жизни.

Одним из основных преимуществ физической культуры для школьников является укрепление здоровья. Регулярная физическая активность способствует развитию всех систем организма, укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает дыхательную функцию, помогает формировать крепкий опорно-двигательный аппарат. Помимо этого, физическая культура способствует улучшению обменных процессов, что особенно важно в период активного роста. Примером могут служить занятия общей физической подготовкой, направленные на развитие выносливости, гибкости, силы и координации. Выполнение таких упражнений, как бег, прыжки, растяжка, способствует укреплению организма в целом и снижает риск возникновения многих заболеваний. Эти занятия должны сопровождаться соответствующими рекомендациями по технике безопасности и правильному выполнению упражнений, что позволит избежать травм и создать комфортные условия для всех учеников.

Физическая активность также способствует развитию когнитивных способностей школьников. Научные исследования показывают, что физическая культура положительно влияет на работу мозга, улучшая концентрацию, память, когнитивную гибкость. Это связано с улучшением кровообращения и повышением уровня кислорода в головном мозге, что создает благоприятные условия для его функционирования. Движение активизирует нейронные связи, что положительно влияет на способность к обучению и запоминанию новой информации. Например, простые упражнения на координацию и баланс, такие как различные виды эстафет или тренировка реактивных движений, улучшают концентрацию и память у школьников, что способствует более успешному освоению учебного материала. Интересно, что после занятий физкультурой дети демонстрируют лучшие результаты на тестах по математике и чтению, а их внимание к урокам повышается. Таким образом, физическая культура становится важным фактором не только физического, но и интеллектуального развития ребенка.

Кроме того, занятия спортом помогают школьникам развивать социальные навыки и воспитывают в них чувство ответственности и коллективизма. Командные игры, такие как футбол, баскетбол, волейбол, учат детей взаимодействовать с одноклассниками, работать в группе, достигать общих целей. В процессе таких игр дети осваивают коммуникативные навыки, учатся выстраивать отношения и оказывать поддержку друг другу, что помогает им стать более уверенными и открытыми в общении. Например, командные эстафеты, где результат зависит от каждого участника, позволяют школьникам почувствовать свою значимость в общей работе, а также развивают чувство ответственности перед товарищами. Это становится основой для формирования здорового коллектива, где каждый ученик чувствует себя важной частью команды. Эти навыки оказывают положительное влияние на дальнейшую жизнь ребенка и его адаптацию в обществе.

Физическая культура также является важным средством для снятия психоэмоционального напряжения у школьников, особенно в современных условиях, когда дети часто испытывают стресс из-за учебной нагрузки, социальных взаимодействий или даже гаджетов. Занятия спортом способствуют выделению эндорфинов, что помогает улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Например, занятия аэробикой или плаванием не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребенка, делая его более спокойным и устойчивым к стрессу. Регулярные физические нагрузки учат школьников управлять своими эмоциями, помогая им преодолевать трудности и становиться более устойчивыми.

Для учителей физической культуры важно подбирать занятия, которые будут учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки учеников. Гармоничное развитие детей возможно лишь при учете их уникальных способностей и интересов, а также при создании условий для комфортного и безопасного обучения. Например, для школьников с низкой физической подготовкой можно предлагать упражнения на улучшение общей координации и силы, а для более подготовленных учеников — задания на повышение выносливости и скорости. Также важно предлагать разнообразные виды деятельности — от классических видов спорта до фитнес-упражнений и игр, что позволит детям выбрать подходящие им виды физической активности и стимулирует интерес к спорту.

Значение физической культуры в школе выходит далеко за рамки просто физической подготовки. Важно, чтобы уроки физкультуры помогали школьникам сформировать устойчивую привычку к физической активности, что в дальнейшем будет способствовать поддержанию их здоровья и благополучия. Учителя могут помочь детям развивать осознание того, что занятия спортом приносят не только удовольствие, но и делают их сильнее, выносливее, увереннее в себе. В процессе занятий у детей формируется позитивное отношение к своему телу и его возможностям, что также способствует их гармоничному самоощущению и позитивному восприятию жизни.

Таким образом, физическая культура является важной составляющей гармоничного развития школьников. Она способствует укреплению здоровья, улучшает когнитивные способности, развивает социальные и коммуникативные навыки, снимает психоэмоциональное напряжение и создает положительный настрой. Правильно организованная работа на уроках физической культуры, внимание к индивидуальным особенностям учащихся и создание условий для их всестороннего развития помогают сформировать у детей устойчивый интерес к здоровому образу жизни. Это обеспечивает комплексное развитие личности, укрепляет физическое и психическое здоровье школьников и способствует их успешной адаптации в обществе.

**Список литературы**

1. Буркина К. С. Значение физической культуры в жизни современного человека / К. С. Буркина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 16 (411). — С. 484-486. — URL: <https://moluch.ru/archive/411/90594/>
2. Русакова Н. Г. Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности / Н. Г. Русакова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 661-663. — URL: <https://moluch.ru/archive/136/38019/>
3. Синякина А. Ю. Значение физической культуры как образовательной области. Формирование здоровья человека / А. Ю. Синякина, Х. М. Джандарова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 49 (391). — С. 455-457. — URL: <https://moluch.ru/archive/391/86188/>
4. Черясова О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/>