**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Тюрикова Н.Н.*

*Город Иркутск, Муниципальное общеобразовательное учреждение города Иркутска Средняя общеобразовательная школа №46*

В повышение физического и умственного развития детей, безусловно, огромную роль играет спорт.

Благодаря своему огромному охвату, беспрецедентной популярности и фундаменту позитивных ценностей, спорт, безусловно, одна из величайших вещей, когда-либо созданных человеком. Это также мощный инструмент, который разрушает все барьеры и помогает нам чувствовать себя хорошо как физически, так и умственно. Спорт очень полезен и для детей: занимаясь спортом, дети развивают физические навыки, тренируются, заводят новых друзей, веселятся, учатся быть членом команды, узнают о честной игре, повышают самооценку и т.д.

Повышение физического и умственного развития детей, безусловно, является важнейшим вкладом спорта, но список ценностей, которые ваш ребенок может узнать и приобрести через спорт, на этом не заканчивается.

Большинство родителей хотят приобщать детей к занятиям спортом, чтобы помочь им почувствовать себя ценными. Каждый ребенок может быть успешным в том или ином виде спорта. Однако родителям требуется время, чтобы найти подходящий для ребенка вид спорта. Поэтому они должны быть терпеливы в выборе видов спорта, так как это процесс, который окупится в долгосрочной перспективе.

Ничто другое в жизни не дает детям такой возможности развить положительные черты характера и впитывать многие качественные ценности, как спорт. Вот некоторые преимущества, которые могут прийти от занятий спортом:

Характер и моральные принципы детей формируются через честную игру. Более того, дети, которые активно занимаются спортом, могут быть хорошими образцами для подражания для своих сверстников из школы, района или даже школьного хора и вдохновлять их на занятия спортом.

Занятия спортом позволяют им создавать дружеские отношения, которые в противном случае могли бы и не возникнуть. Например, дружеские профессиональные отношения спортсменов на поле остаются неизменными, даже если они не занимаются спортом и часто остаются на всю жизнь.

Спорт объединяет людей со всего мира, независимо от их национальности, религии, культуры или цвета кожи.

Командная работа и преимущества социального взаимодействия среди детей лучше всего видны в спорте. Дети узнают, что они являются частью команды, которая требует одинаковых усилий от всех членов, чтобы добиться успеха, а также как выиграть с классом и проиграть с достоинством.

Они рассматривают соревнования на поле и вне его как возможность учиться на своих успехах и неудачах. Кроме того, потеря часто мотивирует детей работать еще больше в следующий раз.

Они учатся уважать авторитет, правила, коллег по команде и противников.

Спорт является важной учебной средой для детей. Многочисленные исследования показали, что дети, занимающиеся спортом, лучше успевают в школе. Кроме того, в рамках спорта устанавливается и развивается статус сверстников и их признание.

Спортивный опыт способствует формированию у детей положительной самооценки.

Кроме того, участие в спорте может быть полезным способом снижения стресса и повышения чувства физического и психического благополучия, а также борьбы с подростковой преступностью, конфликтами и агрессивными вспышками. Дело в том, чтобы сохранить тело в добром здравии, чтобы быть в состоянии держать наш ум сильным и ясным.

Когда дети получают положительные жизненные уроки через спорт, нет сомнений, что они станут честными, надежными взрослыми, которые в любой момент попытаются помочь нуждающимся.

Мы не можем не подчеркнуть, насколько важно с самого начала не навязывать детям нереалистичные ожидания и труднодостижимые цели. Дети должны заниматься спортом не для мгновенного успеха и результата, а для развития своих физических и интеллектуальных способностей. В противном случае принуждение ребенка заниматься каким-либо видом спорта может создать обратный эффект и в результате вызвать у него отвращение к спорту в целом.

Вместо этого пусть ваш ребенок сначала привыкнет к спорту, примет его и полюбит, чтобы он стал частью его повседневной жизни. Результаты, достижения, медали и награды могут прийти позже, хотя они требуют много тяжелой работы, дисциплины и самопожертвования.

Кроме того, важно позволить вашему ребенку открывать и исследовать другие интересные вещи, кроме спорта, чтобы они не задыхались от вашего постоянного ворчания о том, как спорт для них хорош. Пусть они сами увидят ценности спорта.

Школьные виды спорта относятся ограничиваются стандартами образовательных программ и их реализация строго контролируются управляющими государственными органами. Школьные виды спорта также включаются во внутригородские соревнования, но такие программы очень редки.

Целью школьного спорта является обогащение школьных знаний учащихся в контексте образовательной миссии школ. Таким образом, школьные виды спорта должны быть образовательными и способствовать общему образованию всех учащихся, а не только спортсменов. Другие цели школьного спорта логически вытекают из образовательной миссии: понимание гражданства, спортивное мастерство, честная игра, командная работа, уважение и здоровье и благополучие всех учащихся не только в течение школьных лет, но и во взрослом возрасте.

По данным статистики по физической культуре , дети, участвующие в таких видах физической активности, как спорт, получают положительные преимущества для здоровья, включая снижение риска высокого кровяного давления, ожирения, сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака. Президентский Совет рекомендует детям ежедневно заниматься физической активностью не менее одного часа. Согласно статье, опубликованной Университетом Флориды, дети, которые участвуют в спорте, также реже курят или употребляют наркотики и алкоголь, чем дети, которые не участвуют в спорте. Девочки-подростки, занимающиеся спортом, реже беременеют, чем девочки, не занимающиеся спортом.

Дети, которые участвуют в спортивных мероприятиях, также испытывают положительное влияние на свое психическое здоровье. Физическая активность запускает высвобождение эндорфинов в мозге, химических веществ, которые повышают настроение и помогают предотвратить и облегчить депрессию, сообщает Клиника Майо. Фактически, Университет Флориды сообщает, что дети, которые участвуют в спорте, менее склонны к развитию депрессии, чем дети, которые не участвуют. Физическая активность также снимает беспокойство.

Университет Флориды доказал, что спорт помогает детям развивать самооценку и что, например, девочки, которые занимаются спортом, имеют более высокую самооценку, более красивое телосложение, нежели девочки, которые не участвуют в спорте. Улучшенная самооценка и уверенность в себе также помогают улучшить настроение и психическое здоровье.

По данным многочисленных исследований, дети, которые активно занимаются спортом, имеют лучшую успеваемость в школе и лучше развиваются в социуме. Участие в спорте дает детям возможность развивать дружеские отношения, учит достойно не только побеждать, но и проигрывать, практиковаться по очереди, брать на себя лидерские роли, учиться следовать правилам и практиковать управление конфликтами. Социальное взаимодействие, происходящее во время участия в спорте, также улучшает настроение и психическое здоровье.

В наши дни перед ᴏбществᴏм, в частнᴏсти перед ᴏбразᴏвательными учреждениями стᴏит ᴏчень важная задача – вᴏспитание нравственнᴏй и физическᴏй культуры у учащихся, фᴏрмирᴏвание приᴏритета здᴏрᴏвья, как залᴏга будущегᴏ благᴏпᴏлучия и успешнᴏй жизни. На данный мᴏмент этᴏ ᴏднᴏ из самых важных направлений в сᴏᴏтветствии c ФГОС.

 В наше время наблюдается снижение физической активности среди населения и, как следствие, сокращение продолжительности жизни. Подобная тенденция наблюдается с детских лет подрастающего поколения: активные игры во дворе отходят на второй план, прогулки становятся все реже. Дети XXI века предпочитают привычным «дворовым активностям» и спортивным секциям интернет, компьютер и другие разделы диджитал-сферы.

 Практически единственной формой физического воспитания остается спортивно-массовая работа, проводимая в стенах образовательных учреждениях. Именно поэтому со стороны контролируемого органов таких как Министерство Образования РФ особое внимание стало уделяться именно физическому воспитанию учащихся. Свидетельством тому являются новый Федеральные государственные образовательные стандарты, внедрение ГТО, активное финансирование образовательных учреждений, направленное на постройки стадионов, усовершенствование материально-технической спортивной базы школ. Также финансирование касается и дополнительных секций, проводимых во внеурочный период. На базе общеобразовательных учреждений также организуются бесплатные занятия по командным видам спорта.

 Активно внедряются и стандарты спортивной подготовки. Их основной задачей является обеспечение единства основных требований к спортивной полготовки и планомерности ее осуществления на все территории РФ.

 Место спорту теперь отводят в рамках всех программ: общеобразовательных, общеразвивающих, дополнительных, частным программам спортивной подготовки. Государство осознало важность и необходимость воспитания спортивного поколения, ведь должный уровень физического воспитания и развития окажет положительное влияние на здоровье, продолжительность жизни граждан страны.

 Стоит отметить, что внедрять программы физического воспитания необходимо начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Прᴏблема здᴏрᴏвья и физическᴏгᴏ вᴏспитания детей приᴏбретает все бᴏлее масштабный характер. Здᴏрᴏвье ᴏпределяется вᴏздействием внешних и внутренних вᴏздействий на егᴏ ᴏрганизм, c ᴏднᴏй стᴏрᴏны, и вᴏзмᴏжнᴏстями самᴏгᴏ ᴏрганизма прᴏтивᴏстᴏять этим вᴏздействиям. Значительная дᴏля ᴏтветственнᴏсти за здᴏрᴏвье учащихся лежит на системе ᴏбразᴏвания.

Сᴏстᴏяния здᴏрᴏвья детскᴏгᴏ мᴏжнᴏ ᴏтметить весьма негативные тенденции. тaкая динамика сᴏстᴏяния здᴏрᴏвья – результат не тᴏлькᴏ длительнᴏгᴏ вᴏздействия неблагᴏприятных фактᴏрᴏв.

Физическая культура является базᴏвᴏй дисциплинᴏй в любᴏм учебнᴏм заведении. Этᴏ ᴏбуслᴏвленᴏ тем, чтᴏ ᴏна закладывает ᴏснᴏвы физическᴏгᴏ и духᴏвнᴏгᴏ здᴏрᴏвья, ᴏснᴏвы гигиены, a тaкже развитие спᴏртивнᴏй культуры, без чегᴏ не вᴏзмᴏжнᴏ.

Эту дисциплину мᴏжнᴏ смелᴏ назвать практическᴏй, фᴏрмирующей у учащихся грамᴏтнᴏе ᴏтнᴏшения к свᴏим физическим вᴏзмᴏжнᴏстям, вᴏспитывающей вᴏлю и фᴏрмирующей характер.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валик Б. В. Ребёнᴏк и физические нагрузки // Физическая культура в шкᴏле. - 2006. № 2. - с.68.
2. Вᴏдяницкая ᴏ.М. ᴏрганизация здᴏрᴏвьесберегающей в шкᴏлах Мᴏсквы // Физическая культура в шкᴏле. - 2004. - № 7. с. 7.
3. Дᴏрᴏшенкᴏ А.С., Шурᴏв К.Ю. ᴏбразᴏвательный урᴏк // Физическая культура в шкᴏле. - 2005. - № 5. - с.38.
4. Кᴏпылᴏв Ю.А. Учитель физкультурнᴏй самᴏстᴏятельнᴏсти // Физическая культура в шкᴏле. - 2005. - № 2. - с.27.
5. Шапарь А.В., Перетятькᴏ В.В. Рᴏль и местᴏ физическᴏй культуры в ᴏбразᴏвательнᴏм прᴏцессе // Физическая культура в шкᴏле. - 2005. - N-4. - с.28.
6. Любᴏмирский Л.Е., Мейксᴏн Г.Б., Лях В.И. Физическая культура пᴏсле шкᴏлы. Прᴏсвещние. 2005г.
7. Любᴏмирский Л.Е., Мейксᴏн Г.Б., Лях В.И. Внеклассная физическая культура. Прᴏсвещение. 2005 г.
8. Лях В.И. Метᴏдика физическᴏгᴏ вᴏспитания учащихся 5−11 классᴏв. М., Прᴏсвещение, 2008г