**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Камалов А.А.,

учитель физической культуры

МБОУ «СШ №9 с УИОП»

 Роль физической культуры значительно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура становится неотъемлемой частью общей культуры современного общества. В настоящее время сохранение здоровья подрастающего поколения - актуальная задача государственной важности. Оптимальный двигательный режим – одно из важнейших условий здорового образа жизни. Основу ЗОЖ составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе. Главная цель учителя физкультуры в современной школе - формирование здоровой личности, способной адаптироваться в современных условиях жизни.

 К сожалению, сегодня не только дети, но и родители, и некоторые учителя не считают урок физкультуры важным предметом, влияющий на образ жизни человека в любом возрасте.

 В связи с компьютеризацией современного производства и условий жизни двигательная активность человека снизилась. По данным научных исследований, в прошлом веке затраты мышечной энергии в производстве составляли 94 %, а в настоящее время - 1 %. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье человека.

 С началом школьной жизни резко ограничивается свойственная детям естественная двигательная активность. Вместо подвижных игр, желательно на свежем воздухе, они долго сидят на уроках в классах, а затем дома за выполнением домашних заданий. Да и в свободное время большинство современных детей остаются малоподвижными, предпочитая пассивное проведение досуга, в то время как средняя потребность детей школьного возраста в двигательной активности составляет не менее 12 часов в неделю. А ведь именно в детские и подростковые годы закладывается здоровье на всю последующую жизнь. Поэтому так важно уделять максимум внимания физическому развитию школьников. В условиях информатизации современного общества, когда дети проводят большую часть времени сидя за компьютером и другими гаджетами, роль урока физической культуры в школе состоит не только в овладениями системой знаний и умений по предмету, но и в формировании у ребенка сознательного отношения к своему здоровью, в понимании необходимости игр на свежем воздухе, занятий в спортивных секциях и т.д. Для этого преподавание физкультуры необходимо вывести на новый уровень, который должен соответствовать потребностям сегодняшнего времени.

 Современное содержание образования в области физической культуры нацелено не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был образованным в любой сфере физической культуры: владел средствами и методами укрепления и сохранения своего здоровья; умел грамотно организовывать свои занятия физическими упражнениями. Сегодня школьная физическая культура все больше становиться ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения эта ориентация особенно необходима в условиях растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, ценить свое время, организовывать распорядок дня. Отсюда можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и физиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний.

 Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть только школьным предметом, она должна стать образом жизни детей.

 Для этого необходимо пересмотреть традиционные формы и методы педагогической деятельности, при которых физическая культура оставалась бы в школьном образовании только как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья школьников. Решая традиционные задачи по формированию двигательных на­выков, воспитанию физических качеств и координационных способ­ностей, нужно не забывать о формировании у школьников положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражне­ниями икурокам физической культуры.Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех дос­тупных средств и методов.

 Существует много способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую формы занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока; использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками. Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физической культуры также развивают дух коллективизма, сотрудничества. Занятия не должны вызывать перенапряжения и отрицательных эмоций у обучающихся. Решением этой проблемы является индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывающий уровень его физического развития. Необходимо сравнивать не учеников друг с другом, а достижения каждого ребенка по сравнению с его предыдущими результатами. Важно сделать успешным каждого ребенка, показать каждому ребенку, что нет ничего невозможного, быть доброжелательным к каждому учащемуся, стремиться, чтобы урок физической культуры стал для детей одним из любимых уроков.

 Но традиционные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка. Необходимо активно вовлекать учеников в пришкольные спортивные кружки, секции, которые вносят весомый вклад в физическое развитие и укрепление здоровья детей. И здесь огромна роль учителя физической культуры, который должен не только отлично знать теорию и практику своего предмета, но и обладать высокой культурой и образованностью, уметь увлечь детей, показать своим примером, что спорт важен и нужен современному человеку.

 Занятость спортом помогает и в решении актуальной для нашего общества проблемы «трудных подростков», когда при наличии свободного времени ребенок не знает, чем себя занять, и в результате начинает проводить время на улице, зачастую попадая в асоциальные компании с вредными привычками.

 Занятие спортом оказывает положительное влияние не только на физическую, но и на духовную сферу занимающихся, на их эмоции, волю, моральные качества. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Л.Н.Толстой)

 Таким образом, физическая культура, являясь частью общей культуры человека, способствует подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни. Ведь в спорте учатся не только правилам игры, но и выработке тактики и стратегии, учатся проигрывать и побеждать, принимать самостоятельные решения, работать в команде, выстраивать отношениям внутри своей команды и с соперниками. Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, и не только в спортивном зале, а и в обыденной жизни, воспитывают дух здоровой конкуренции, что так важно для подрастающего поколения современной России.

Список литературы:

Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012.

Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Советский спорт, 2013.

Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.