**Эффективность командных видов спорта в**

 **социальном и общефизическом развитии детей.**

 В настоящее время возрастает потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

 Сегодня физическое развитие школьников – важный аспект в образовательном процессе. Среди различных способов укрепления здоровья и поддержания физической формы, игровые командные виды спорт занимают особое место. Командные виды спорта способствуют не только физическому развитию школьников, но и имеют огромный воспитательный потенциал, поскольку способствуют развитию социальных навыков. Для учащихся участие в командных спортивных мероприятиях становится важным инструментом в улучшении коммуникации, расширении уровня сотрудничества в коллективе, развитии социальной активности.

 Уроки физической культуры, включающие командные виды спорта (футбол, хоккей, волейбол, регби, волейбол, баскетбол), играют большую роль в социализации обучающихся, помогая учащимся учиться эффективно взаимодействовать с другими детьми, принимать участие в коллективной деятельности. Необходимость взаимодействия и сотрудничества внутри команды- вот те ключевые факторы, которые влияют на развитие социальной активности через командные виды спорта. В командных видах спорта игрокам необходимо понимать друг друга, чтобы достичь максимального результата. Особенностью командных видов спорта является то, что каждый участник команды должен выполнять свою роль, поддерживать остальных игроков и работать на общий результат. Командный дух игры учит детей распределять задачи, учитывать мнение каждого члена команды, принимать совместные решения. Это способствует развитию у детей командного взаимодействия, которые будут необходимы ребятам как в учебной, так и в общественной жизни. Умение общаться, полученные в спорте, станут ключом к успеху в дальнейшей жизни!

 Командные виды спорта развивают у детей чувство ответственности. Каждый игрок команды понимает, что его вклад в игру важен для общего успеха. От тебя ожидают не только отличных результатов на тренировках, но и то, что ты можешь взять дело в свои руки в решающий момент на турнире и сделаешь для победы все, что в твоих силах. Это учит ребят брать на себя ответственность за результат. Умение взять на себя ответственность в сложной ситуации положительно скажется не только в кругу товарищей по команде, но и в обычной жизни. Личное чувство ответственности за результат общего дела способствует формированию ответственного отношения не только к спорту, но и к другим сторонам жизни.

 Командные виды спора способствуют развитию лидерских качеств. Организовывая работу команды, мотивируя других игроков, принимая ответственные решения, обучающиеся могут проявить лидерские качества. В командных видах спорта часто требуется брать все в свои руки, показывать пример товарищам по команде, помогать им, выполнять некоторые их обязанности, давать указания, что делать, если в момент игры ты находишься в более выигрышном положении, чем другие игроки. Это дает возможность развивать у ребят уверенность в своих силах, инициативность, уважение к мнению остальных игроков. Спорт позволяет получать, практиковать и оттачивать свои лидерские качества, которые затем можно применять в учебе, работе, в жизни.

 Командные виды спорта способствуют развитию решительности. Игрокам во время игры часто приходится быть готовыми к различным проблемам, сложным ситуациям, стрессу. Порой очень сложно в таких ситуациях действовать хладнокровно, молниеносно принимать решение. Но делая это регулярно, спортсмены вырабатывают в себе решительность. Затем это качество начинает проявляться в повседневной жизни. Решительному человеку под силу добиться высоких результатов, максимального успеха, повысить уровень жизни, уверенность в себе.

 Самооценка – один из ключевых факторов успешного саморазвития и психологического здоровья. Занятия командными видами спорта способствуют формированию здоровой самооценки, позволяют чувствовать себя более уверенно, расковано, дают возможность реально оценивать свои сильные и слабые стороны. Победы в спорте на соревнованиях дарят нам прилив уверенности и энергии, что вселяет в нас надежды на новые достижения.

 Дисциплина – ключевая составляющая любой сферы деятельности человека. Без дисциплины невозможно достичь высоких результатов в спорте. Спорт учит следовать указаниям тренера, соблюдать определенные требования, контролировать себя и свои эмоции в сложных жизненных обстоятельствах. Командные виды спорта способствуют воспитанию дисциплины, что благоприятно отражается на всех сферах жизни человека.

 А еще командные виды спорта – прекрасный способ улучшить свое физическое здоровье. Большинство командных видов спорта требуют сочетания выносливости, силы и ловкости, что может помочь подросткам выработать здоровые привычки и улучшить их общую физическую форму.

 Систематические занятия спортом помогут:

- избавиться от стресса и напряжения;

- повысить уровень гормонов счастья;

- укрепить силу духа;

- расслабиться;

- повысить самооценку;

- преодолеть страхи;

- стать более инициативным.

 К вышеперечисленному, командные виды спорта могут также предложить и такие преимущества, как:

- обучения навыкам решения проблем;

- предоставление возможности саморазвития;

- повышение умственной выносливости и жизнестойкости;

- формирование чувства общности и сопричастности.

 Воспитывать в себе ценные жизненные и социальные навыки важно с раннего детства. И спорт в этом эффективно помогает. Качества, которые развивают командные виды спорта, необходимы не только на поле, они распространяются и на другие сферы жизни: от успехов в учебе до карьерного роста.