# СИСТЕМАТИЧЕКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ - КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

# *Гайбиева О.И., МБОУ СОШ № 10, Россия, г. Волжский*.

# Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Это единственный учебный предмет, который формирует и реализует грамотное отношение к укреплению и совершенствованию дарованного природой здоровья.

# Преподаватели, стремясь дать ученикам высокую физическую подготовленность, работают фронтально, добиваются на занятиях высокой моторной плотности, требуют выполнения заданий от каждого учащегося. Все это нередко приводит к отрицательным проявлениям, вызывающим боязнь занятий по физической культуре, отвращение к занятиям. В итоге ученики обзаводятся медицинскими справками, освобождающими их от физической культуры. Таким образом, мы невольно становимся причастными к воспитанию лодырей и хронических больных.

# Регулярно физической культурой в нашей школе занимаются в основном ученики младших классов. В старших классах число учеников, регулярно занимающихся физической культурой, значительно меньше.

# Все это настораживает, заставляет нас глубже задумываться над результатами своей работы, искать пути повышения эффективности занятий физической культурой в старших классах. Вместе с уже зарекомендовавшими себя в многолетней практике физического воспитания видами (легкая атлетика, спортивные игры) вводить новые, популярные у молодежи и вызывающие у нее огромный интерес – ритмическую гимнастику, шейпинг, атлетическую гимнастику, статические упражнения и др.

# Чтобы решить задачу надо направить внимание на внеурочные формы занятий, на охват большинства учеников участием в спортивных соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и т. п.

Ежегодно проходит спартакиада школы в соответствии с Положением и календарным планом. Сложилась и отработана определенная система, как в отборе видов соревнований, так и в сроках их проведения. Традиционными стали соревнования по мини-футболу, волейболу, настольному теннису, шахматам (старшие классы), пионерболу, шашкам (младшие классы), а также различные легкоатлетические соревнования и эстафеты (с 1-11 классы).

По желанию любой ученик может заниматься в секциях по баскетболу, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, шахматам, легкой атлетики. Занятия физической культурой и занятия в спортивных секциях мы рассматриваем как взаимообогащающие стороны одного и того же процесса физического воспитания. Надо не разделять их, а делать все для их гармонизации.

 Спортивные секции предоставляют школьникам возможности для получения дополнительного образования по избранному виду спорта и проведения досуга. Преподаватели отбирают лучших спортсменов для команд школы, а тренера в команды ДЮСШ по всем видам спорта.

Примерно 160 юношей и 8 девушек из числа учеников нашей школы являются разрядниками по футболу и легкой атлетике. Большинство из них являются членами команды школы, которая является постоянным участником и призером различных соревнований, как в нашей области, так и в России.

Заслуживает внимания работа секции по баскетболу. Занятия баскетболом обеспечивают всестороннее и полноценное развитие школьников. Развиваются основные физические качества и способности, такие как быстрота, ловкость, сила, выносливость, внимание, скорость, во всех ее проявлениях и др.

В этой секции занимаются не только сборная команда школы, но и ученики состоящие на ВШУ (внутри школьном учете). Помимо физической нагрузки школьники, занимающиеся баскетболом испытывают большую сенсорную и умственную нагрузку. Во время игры он получает обширную информацию, на которую следует правильно и быстро среагировать, поэтому высокое требование к умственной деятельности занимающихся.

Очень организованно и интересно проходят занятия и соревнования (внутри класса) по шахматам и настольному теннису. Эти занятия самые посещаемые. Здесь занимаются ребята не только основной и подготовительной группы но и отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Ежегодные школьные соревнования проходят в очень напряженной борьбе и привлекают много участников и болельщиков.

Таким образом, тренеры и преподаватели физической культуры в школе, должны грамотно и умело использовать системы физических упражнений в работе со школьниками, используя свои знания и умения, чтобы занятия физической культурой и спортом приносили радость и пользу