**Физкультура в школе. Польза физкультуры.**

Предметов в школе много, какие-то любимые, какие-то нет, и среди них есть физкультура. Пересудов по поводу него много было и есть до сих пор, так как кто-то считает, что это предмет нужный, а кто-то наоборот. И все-таки, должен быть этот предмет в школе или нет и откуда недовольство школьников?

Некоторые утверждают, что кому надо быть спортивным и заниматься спортом, те идут в спортивную школу, а в обычной школе этому предмету места нет. На самом деле, уроки физкультуры наводят страх и апатию на учеников, потому что их преподают несоответственно. Выполняя какие-то физические упражнение или участвуя в каком-то спорте, все боятся, чтобы их не засмеяли и что-то пойдет не так.

Еще одно «но» заключается в отсутствии необходимых снаряжений, спортивного инвентаря, которые бы сделали уроки более интересными. Школьникам не нравится носить с собой спортивную форму, не нравится переодеваться для урока физкультуры и т.д. Если бы все это получилось бы избежать, то есть не было бы отрицательных ассоциаций с физкультурой, оно могло бы стать даже любимым предметом. Еще один минус заключается в том, что уроки физкультуры как-то нелогично распределены в расписании уроков.

Плюсы физкультуры заключаются в том, что приучает детей к активному образу жизни. Не обязательно быть спортсменом, но заниматься спортом должны все. Движения это жизнь, оно позволяет улучшению обмена веществ и правильному функционированию организма. Кроме этого, можно воспитывать дух конкурентоспособности, но делать это правильно.

Что касается включения в расписание, то физкультуру обычно внедряют между двумя сложными предметами. Нехорошо ставить физкультуру первым или же последним уроком. Да, можно начать и закончить учебный день с занятий спортом, но не в этих целях преподается физкультура в школе. Много чего зависит и от учителя. Если нет режима диктатуры, есть терпение и индивидуальный подход, хочется туда ходить.

**За и против уроков физкультуры в школе.**

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение это жизнь. Любовь к спорту воспитывают еще в школе на уроках физкультуры. Уроки физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей. Для того, чтобы заниматься спортом в любом возрасте нужен [спортивный костюм](http://medicalplanet.su/sportivnii_kostium_dlia_otdixa.html) хорошего качества. Именно спортивный костюм обеспечит комфорт во время различных физических нагрузок. Спортивные костюмы созданы специально для того, чтобы ничего не стесняло движения во время занятий физкультурой или во время активного отдыха.

Существуют разные мнения касательно пользы уроков физкультуры. Некоторые дети не любят физкультуру, потому что им сложно выполнить определенные задачи. Очень важно понимать, что нужно воспитать уважение к спорту и даже попробовать увлечь детей им. Задача преподавателей сложная, так как очень важен индивидуальный подход. Все равно не получится делать так, чтобы все дети выполняли все физические упражнения одинаковые. Школьная программа подразумевает единые занятия для всех, но в связи с этим обязательством многие дети не любят физкультуру. Часто сталкиваются с проблемами дети с плохим физическим развитием, которые в некоторых случаях добиваются хороших успехов по другим предметам.

Почему некоторые школьники не любят уроки физкультуры? Существует множество причин, причем у каждого они свои. Самые распространенные причины связаны с тем, что дети начинают друг над другом шутить и дразнить по поводу отсутствия каких-то умений. Как можно было бы это решить? Конечно, можно заставить ребенка до бесконечности учиться выполнять какие-то упражнения, но разве силой можно добиться качественных результатов? Для того, чтобы воспитать любовь к активному образу жизни, необходимо сделать так, чтобы уроки были не в тягость и вселяли только позитив.

Каждый ребенок должен выполнять те упражнения, которые ему по силам и заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Можно ознакомить детей с различными видами спорта, но не обязательно их заставлять ими заниматься. Спорт развивает дух соперничества и т.д., что может пойти на благо, но часто в школе все заканчивается разъединением коллектива. Уроки физкультуры в школе часто искажают понятия о спорте и некоторые дети больше никогда не желают им заниматься. Вместо того, чтобы воспитывать любовь к активному образу жизни, воспитывается отвращение. В каждом классе есть спортивные дети, которые выполняют все качественно и получают удовольствие от уроков физкультуры. Также есть дети, которые страдают от уроков физкультуры, что тоже немаловажно учитывать. Ответственность всегда лежит на преподавателей, но также на родителей, если родители ведут неактивный образ жизни, то дети будут склоны им подражать.