Значение  физической  культуры  в  школьный  период  жизни  человека  заключается  в  создании  фундамента  для  всестороннего  физического  развития,  укрепления  здоровья,  формирования  разнообразных  двигательных  умений  и  навыков.  Все  это  приводит  к  возникновению  объективных  предпосылок  для  гармоничного  развития  личности.  Полноценное  развитие  детей  школьного  возраста  без  активных  физкультурных  занятий  практически  недостижимо.  Выявлено,  что  дефицит  двигательной  активности  серьезно  ухудшает  здоровье  растущего  организма  ребенка,  ослабляет  его  защитные  силы.  Без  двигательной  активности  не  возможно  полноценное  физическое  развитие  [1].

Важность  физической  культуры  для  ребенка  в  школе  заключается  в  формировании  различных  физических  навыков  и  умений,  в  укреплении  здоровья.  Это  помогает  всестороннему  развитию  человека  в  период  взросления  и  имеет  очень  важное  значение.  Физическое  развитие  особенно  важно  в  школьном  возрасте,  ведь  оно  влияет  и  на  умственную  деятельность  подростка.  Неполноценное  физическое  развитие  может  привести  к  серьезным  последствиям.

Учитывая,  что  пик  физического  развития  приходиться  на  старший  школьный  возраст,  уделять  пристальное  внимание  развитию  главных  двигательных  способностей  рационально  именно  в  школьном  возрасте.

Занятия  физической  культурой  позволяют  исключить  у  школьников  такие  негативные  проявления  как  употребление  алкоголя  и  наркотиков,  девиантное  и  делинквентное  поведение;  а  также  способствуют  социализации  личности  школьника;  дают  возможность  развивать  и  формировать  такие  качества  как  инициативность,  самостоятельность,  уверенность,  лидерские  качества.  Физические  упражнения  способствуют  формированию  добросовестного  отношения  к  учебе,  чувства  ответ­ственности  и  долга,  коллективизма,  готовности  прийти  на  помощь  товарищам,  гуманности,  честности,  воли  к  победе.

Определение  методики  занятий  и  правильное  распределение  физических  нагрузок  зависит  от  возрастных  и  индивидуальных  особенностей,  присущих  детям  конкретного  возраста.  Во  время  физических  занятий  также  стоит  учитывать  особенности  развития  детского  организма.

Во  время  взросления  у  детей  есть  периоды  плавного  и  бурного  развития.  В  период  бурного  роста  (6—7  лет,  11—14  лет)  активизируются  все  обменные  процессы,  и  именно  в  эти  периоды  необходима  активизация  двигательной  деятельности.

Формирование  различных  навыков  организма  происходит  в  разное  время.  Неравномерность  развития  наблюдается  в  двигательной  функции,  показатели  которой  развиваются  с  разной  интенсивностью.  Установление  роста  у  девочек  происходит  к  16—17  годам,  у  мальчиков  в  18—19  лет.  У  девочек  мышечная  сила  достигает  максимума  к  15  годам,  у  мальчиков  к  18.  Выносливость  лучше  всего  развивается  в  возрасте  8—10  лет,  но  в  этом  возрасте  возможно  отставание  в  развитии  мышечной  силы.  Отдельные  дети  могут  отставать  или  опережать  своих  сверстников  в  развитии.  Им  необходим  особый  подход,  поэтому  они  зачисляются  в  отдельные  подготовительные  группы.

Очень  важным  является  уровень  двигательной  активности.  Необходимо  чтобы  он  был  оптимальным,  ведь  недостаток  или  избыток  может  привести  к  негативным  последствиям.  Физические  нагрузки  оказывают  большое  влияние  на  развитие  и  рост  детей.  Недостаток  двигательной  деятельности  у  ребенка  может  привести  к  патологическим  изменениям  в  организме.  Установлено,  что  у  50  %  детей  в  возрасте  6—7  лет  возникает  дефицит  двигательной  активности.  У  школьников  9—12  лет  эта  цифра  достигает  ещё  больших  размеров  —  60  %,  а  у  школьников  старшего  возраста  —  70  %.  Уроки  физической  культуры  в  школе  компенсируют  лишь  малую  часть  двигательной  нормы.

Физические  упражнения  —  основные  средства  физического  воспитания  школьников.  Они  формируют  важные  навыки  организма.  В  физическом  воспитании  учащихся  используются  разделы  школьной  программы,  такие  как:

·     Легкая  атлетика  —  является  важным  фактором  в  развитии  двигательной  деятельности,  позволяющим  правильно  дозировать  нагрузки.

·     Плавание  —  позволяет  разгрузить  позвоночник,  задействует  многие  группы  мышц,  тренирует  дыхание,  является  инструментом  закаливания,  т.  к.  вода  имеет  температуру  ниже,  чем  температура  человеческого  тела.

·     Гимнастика  —  позволяет  улучшать  многие  физические  навыки,  координировать  движение,  легко  дозировать  нагрузки.

·     Спортивные  и  подвижные  игры  —  позволяют  развивать  и  применять  многие  физические  навыки,  приобретенные  в  различных  видах  упражнений,  легко  заинтересовать  детей,  однако,  в  игре  трудно  дозировать  нагрузки,  поэтому  необходимо  выбирать  игры  в  соответствии  с  физической  подготовкой.

В  физическом  воспитании  школьников  используются  различные  формы  занятий  физическими  упражнениями:  обязательные  занятия  в  школе,  занятия  во  внешкольных  учреждениях  и  в  семье.

Школьные  формы  занятий  физическими  упражнениями:

·     Урок  физической  культуры  —  основная  форма  занятий  физическими  упражнениями  в  школе.  Особенности:

1.  Является  наиболее  массовой  формой  занятий  школьников;

2.  Проходит  под  руководством  педагога;

3.  Способствует  всестороннему  развитию  учащихся.

·     Физкультурно-оздоровительные  мероприятия  во  время  учебного  дня  —  активизируют  двигательный  режим  во  время  учебного  дня,  поддерживают  школьников  в  тонусе  во  время  умственной  активности,  оказывают  благоприятное  воздействие  на  организм.  Формы  таких  занятий:

1.  Утренняя  гимнастика  —  влияет  на  повышение  работоспособности,  улучшает  самочувствие.

2.  Физкультминутки  на  уроках  —  снимают  утомление,  повышают  умственную  активность,  проводятся  при  появлении  утомления.

3.  Игры  и  физические  упражнения  на  переменах  —  полезное  средство  активного  отдыха,  улучшения  здоровья  и  возвращения  к  учебному  процессу.  Для  удобного  проведения  игр  и  физических  упражнений  на  переменах  нужно  заранее  подготовить  место,  необходимый  инвентарь.  Обычно  дети  участвуют  в  подобных  занятиях  добровольно  и  проявляют  активный  интерес  к  подобного  рода  мероприятиям.

4.  Ежедневные  занятия  физической  культурой  в  продлённых  группах  решают  следующие  задачи:  укрепление  здоровья,  закаливание  организма,  улучшение  физической  и  умственной  работоспособности,  совершенствование  физических  навыков,  воспитание  привычки  заниматься  регулярно  и  самостоятельно.

В  продленных  группах  занятия  физической  культурой  проходят  в  более  свободной  форме,  чем  уроки  физической  культуры,  могут  проводится  на  свежем  воздухе.  Занятие  состоит  из  3-х  частей:  подготовительная  (разминка,  разогрев  мыщц),  основная  (спортивные  игры,  бег  и  др.),  заключительная  (упражнение  на  восстановление  дыхания,  малоинтенсивные  упражнения).  Благодаря  такой  организации  занятия  нагрузки  нарастают  в  начале,  снижаются  к  концу.

5.  Внеклассные  формы  организации  занятий:  спортивные  секции,  спортивные  соревнования  в  школе,  туристские  походы,  дни  здоровья.  Цели  внеклассных  занятий:  выявление  детей,  имеющих  склонности  к  определенным  видам  спорта,  обеспечение  детям  активного  и  здорового  отдыха.  Различные  внеклассные  мероприятия  проводятся  с  учетом  возраста,  возможностей  и  интересов  школьников.

Формы  проведения  занятий  во  внешкольных  учреждениях:

·     Занятия  конкретным  спортом  в  ДЮСШ  или  СДЮШОР.

·     Занятия  физическими  упражнениями  в  физкультурно-оздоровительных  центрах.

·     Занятия  в  оздоровительных  лагерях.

·     Занятия  на  детских  площадках,  в  парках  культуры  и  др.

·     Занятия  в  туристических  лагерях.

Различные  формы  организации  позволяют  в  полной  мере  удовлетворить  запросы  и  интересы  школьников.

Формы  проведения  занятий  физическими  упражнениями  в  семье:

·     Утренняя  гимнастика.

·     Физкультминутки.

·     Индивидуальные  занятия.

·     Активный  отдых.

·     Семейные  походы.

Физическое  развитие  в  школьном  возрасте  имеет  очень  важное  значение,  т.  к.  от  своевременного  развития  физических  навыков  и  способностей  зависит  не  только  физическая  форма  и  состояние  здоровья  в  будущем,  но  и  нравственное  развитие  ребенка.