ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника. Ведь физкультура в школе решает задачи не только сохранения и укрепления здоровья, но и повышения уровня общительности, социальной активности ребенка.

Физкультура в школе проходит либо в специально оборудованном спортивном зале, либо на улице, также на специально оборудованной площадке. И в спортзале, и на площадке создаются определенные условия, согласно государственным нормативам. В спортзале нормативы регламентируют, сколько школьников может заниматься на данной площади, какова должна быть высота потолков, вентиляция и отопление, сколько должно быть подсобных помещений и раздевалок, сколько душевых и комнат отдыха, какие спортивные снаряды должны присутствовать. На площадке нормативы регламентируют, каким образом должны располагаться ворота для футбола, баскетбольные корзины и волейбольные сетки.

Физкультура в школе, каждый ее урок, обычно состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Вводная часть, или разминка, готовит организм к нагрузке. Основная часть предусмотрена для разучивания новых упражнений, а также для занятий бегом, прыжками, метанием, лазаньем, для упражнений на координацию, подвижных спортивных игр, эстафет. Заключительная часть предназначена для того, чтобы организм правильным образом пришел в норму, наладилось дыхание и пульс.

Наименее утомительна для детей самостоятельная двигательная активность, поэтому физкультура в школе часто предлагает детям условия для ее осуществления. Это может происходить как в спортзале, так и на улице, как со специальным инвентарем, так и без него, как с определенной целью, так и без.

Часто физкультура в школе, особенно если это определенная система упражнений, проводится под музыку. Это развивает слух, чувство ритма, внимание школьников.

Физкультура в школе не ограничивается одними лишь уроками физкультуры. Физкультура в школе – это также так называемые физкультминутки, которые проводятся в течение других уроков. Они необходимы для снятия физического и умственного напряжения. К сожалению, сегодня физкультминутки в школах проводятся в основном в начальных классах и за очень редким исключением в средних классах. А про старшеклассников в этом смысле совсем забыли. Но учителя совершенно напрасно пренебрегают физкультминутками, ведь потратив пару минут на снятие напряжения, они получили бы большую результативность работы в итоге.

Физкультура в школе обязательно сопровождается медицинскими осмотрами. Цель медосмотров – оценка состояния здоровья, развития и уровня физической подготовки школьников. Данные медицинских осмотров позволяют врачу рекомендовать определенные виды физических упражнений, величину нагрузки, методики их применения.

Физкультура в школе в 1-3 классах продолжает дело дошкольных учреждений. А именно, физкультура в школе в начальных классах продолжает развивать выносливость, ловкость, силу рук и ног, координацию движений, навыки участия в командных играх. И делает это физкультура в школе с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих определенному возрасту.

Физкультура в школе в начальных классах продолжает обучать детей:

правильно дышать, сочетать дыхание с движением;

усложненным ходьбе и бегу;

бегу с препятствиями;

начальным навыкам прыжков в длину и высоту с разбега;

подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками;

метать мяч в цель на разном расстоянии;

лазать различными способами по гимнастической стенке;

элементам спортивно-командных игр;

часто обучают плаванию, ходьбе на лыжах.