**О Физической Культуре и ГТО для школьников**

Занятия физической культурой способствуют **гармоничному развитию** детей.

Физическая культура – часть общей культуры человека, включающая в себя набор знаний и умений для физического и интеллектуального развития способностей человека.

Человек не может считаться чуть-чуть культурным, если он ходит в театры, читает книги, правильно держит вилку за столом, но при этом не занимается физической культурой, нельзя стать культурным человеком.

С древних времён люди понимали, что быть здоровым без занятий физической культурой НЕВОЗМОЖНО!

 Спорт и физическая культура в частности могут коренным образом изменить жизнь и судьбу человека. Представьте себе, ребенок плохо учится в школе, но вдруг на школьных соревнованиях быстрее всех пробегает 60 метров. В этот самый момент у него начинается новая жизнь**. Меняется самооценка, появляется авторитет среди одноклассников, наконец, ребенок познает вкус победы, манящий вкус**! Он широк по своему спектру. **Наука побеждать — она одна на все случаи жизни, в физике и в физической культуре, она вырабатывает умение ставить цель и ее добиваться.**

 **Значит, урок физкультуры способствует не только развитию мускулатуры, но и становлению характера**. Ребенок берет в руки учебник, желая самоутвердиться и дальше. И это только маленький психологический момент.

Уроки физкультуры необходимы школьникам как воздух. И слово **«воздух»** здесь употребляется в прямом значении. Мозг питается кислородом, как и все ткани человеческого организма. Во время движения кровь циркулирует в организме и доставляет его к «системному блоку» — мозгу. Физкультура помогает переключиться, если хотите — перезагрузить голову ребенка. Ведь от такого количества уроков может «зависнуть» кто угодно. Кроме того, физкультура в отличие от студии танцев дает ребенку шанс попробовать много нового: научиться играть в мяч, прыгать в высоту, пробираться по лесу на лыжах… Именно на урок физкультуры приходят тренеры из СДЮШОР и выбирают Аршавиных, Овечкиных, Исинбаевых в свои секции

 Загляните в любой класс и посчитайте, сколько детей имеют явный лишний вес? Эндокринологи давно бьют тревогу и предрекают, что если будем и дальше продолжать в том же духе, то скоро по уровню ожирения догоним США. В том же духе – это значит, есть много неполезного и мало двигаться.

Но двигаться детям школьного возраста удается только на уроках физкультуры, и то, если родители не освободили своего отпрыска от этого урока медицинской справкой. По некоторым данным, не отлынивают от школьной «физры» сегодня не больше 40% детей. Надо ли объяснять, к чему ведет такой образ жизни? В первую очередь к метаболическим нарушениям, к проблемам сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Но теперь все должно стать по-другому.

**С 2014-2015 учебного года в школы и институты возвращается система сдачи нормативов ГТО.**

По новым правилам

**Во‑первых**, планируется в очередной раз пересмотреть содержание уроков физкультуры в школе. Его, правда, и раньше пересматривали, пытаясь сделать привлекательным для детей. В ближайшем будущем старшеклассникам обещают позволить выбирать вид спорта и заниматься им не только на уроке, но дополнительно в секциях.

**Во‑вторых,** предполагается, что физкультурой будут заниматься все. ***Никаких освобождений!*** Просто у ослабленных детей будет своя, облегченная спортивная программа.

**И в-третьих**, вводятся нормы ГТО, которые должны еще больше укрепить тело.

 С тем, что современным детям, мало гуляющим и много сидящим за экранами компьютера и телевизора, надо больше двигаться и заниматься спортом, никто не спорит. Но тема ГТО неизбежно вызывает дискуссию о физкультуре в школе, которая практически и так вся построена на нормативах, доставшихся нам с советских времен.

Эти уроки чаще всего не воспринимаются школьниками (и их родителями) как часть здорового образа жизни, скорее – как скучная «обязаловка», которую они – чем старше, тем активнее - стараются избежать. Бег на скорость и кросс, лыжи зимой, прыжки в длину, в высоту и через «козла», подтягивание, приседания, отжимания, упражнение на пресс, канат, метание мяча (заменившего в свое время гранату), разбавленные эстафетами и редкими играми в баскетбол и волейбол – детям по-прежнему предлагают «ставить рекорды» и получать за это оценки. Нередко можно услышать истории о том, как ребенок, вне школы занимающийся спортом и даже имеющий спортивный разряд, получает «тройку» по физкультуре, потому что не может сдать норматив.

 Именно поэтому введенный несколько лет назад третий урок физкультуры не вызвал восторга ни у школьников, ни у их родителей, хотя казалось бы - что плохого в регулярной физической нагрузке, особенно если у ребенка нет возможности посещать секции или бассейн?

Достаточно посмотреть на единодушные комментарии в социальных сетях, чтобы увидеть: у многих родителей остались не самые лучшие воспоминания о физкультуре в школе - стресс, унизительные реплики учителя и насмешки одноклассников, нагрузки, не учитывающие индивидуальные особенности и возможности.

 Кажется, ничего с тех пор не изменилось. Все сходятся в одном: любовь к спорту и здоровому образу жизни эти уроки не прививали и не прививают. Нельзя оздоровить ребенка, насильно заставляя его сдавать нормативы, тем более, если они ему не по силам.

 Об этом говорят и медики: подобные физические нагрузки не только не подходят всем подряд, но и противопоказаны при многих проблемах со здоровьем. Ежегодно российская пресса пишет о летальных случаях на уроках физкультуры. Основная причина смерти – острая сердечная недостаточность во время «стометровки» или кросса, причем некоторые дети диагноз имели (но все равно продолжали заниматься в общей группе, поскольку никакой другой группы в школе нет), а некоторые считались абсолютно здоровыми.

 В соседней **Украине** после череды несчастных случаев провели медицинское обследование школьников и выяснили, что только 4% из них имеют здоровье, позволяющее выполнить программу. После этого украинский министр образования отменил оценки по физкультуре (вместо них введена зачетная система) и заявил, что основой новых уроков спорта станет активное движение и пребывание на свежем воздухе, а не сдача нормативов.

 В большинстве развитых стран школьные уроки физкультуры (в **англоязычных странах** они называются PE – Physical Education) так и устроены. Они решают разные задачи: *не только тренируют детей, формируют у них представление о здоровом образе жизни, но и снимают напряжение и умственное переутомление, вызванные уроками в классе.* «Стометровкой» и лазаньем по канату нервную систему не разгрузишь, скорее наоборот.

 В **Японии** физкультура разнообразна: школьники играют в большой теннис, хоккей с мячом, бейсбол, прыгают со скакалкой, занимаются фехтованием (кэндо), айкидо, даже учатся держать равновесие на одноколесных велосипедах (на двухколесных они ездят с пеленок).

В **США** старшеклассники самостоятельно выбирают, в какой форме им брать уроки PE: можно записаться в баскетбольную команду и тренироваться весь год, а можно заниматься скалолазанием или взять предмет под условным названием «водные виды спорта», куда входят гребля на байдарке, ныряние и пр.

 В **канадских** школах, помимо специальных уроков 2-3 раза в неделю, законом предусмотрены ежедневные 20 минут физической активности, во время которых дети на улице играют в командные игры, выполняют упражнения или просто танцуют под музыку в спортивном зале, если на улице сильный дождь. Помимо этого перемены дети обычно проводят на улице - почти в любую погоду, в том числе зимой, играя в подвижные игры. Такой режим позволяет даже шестилеткам (1 класс) легко выдержать 6,5-часовой школьный день.

Конечно, немногие **российские** школы могут похвастать своим бассейном, кортом или стадионом, однако здесь важен сам принцип учета желаний и возможностей детей. Хотя с точки зрения государственной заботы о здоровье и физической форме подрастающего поколения гораздо эффективнее строить спортивные площадки, бассейны и спортивные залы – не только в школах, но и повсеместно, и чтобы занятия в них были доступны не только состоятельным гражданам, но и всем остальным.

Я думаю, что возвратиться к той системе, которая была, хорошая мысль. Но система ГТО должна претерпеть модернизацию, какие должны быть нормативы? Мне кажется, надо подойти к нормативам осторожно. Есть дети ослабленные, пусть сдают ГТО, но по нижней планке. Есть более спортивные – они могут сдать нормативы по верхней. К этому надо подходить взвешенно. А уроки физкультуры следует строить так, чтобы сдача ГТО была реальной.

«Человек сам должен заниматься своим здоровьем, а не кто-то другой думать о нем. В европейских странах на генном уровне есть понимание, что с утра ты должен сделать пробежку, потому что это бодрит. А сколько пожилых людей идут вечером гулять? Да и у нас когда-то имеющий несколько значков ГТО считался классным парнем.

Так что теперь, отправляя ребенка в школу, родителям следует проверять, не «забыл» ли он дома физкультурную форму.

**Пять распространенных мифов об уроках физкультуры**

* Нельзя заниматься физкультурой детям, страдающим близорукостью.

Это неправда. От физических нагрузок зрение ухудшиться не может, если ребенок не работает со штангой на уровне олимпийца. Напротив, укрепление мышц шеи и головы пойдет на пользу. Да и крепкого паренька дразнить очкариком не начнут.

* Нельзя заниматься физкультурой детям, больным остеохондрозом.

 Только физические упражнения и помогут такому ребенку. Мышцы спины, если их развить должным образом, выполняют роль естественного природного корсета, и никакие лекарства не будут больше нужны.

* Нельзя заниматься физкультурой детям, склонным к частым простудам.

Напротив, такому ребенку особенно необходим мощный импульс в его физическом развитии. Вспомним хрестоматийный пример: Ирина Константиновна Роднина в детстве постоянно болела ангиной, и когда врачи не смогли помочь девочке, родители привели ее на каток. Страна получила трехкратную олимпийскую чемпионку, а болезнь отступила быстро.

* Нельзя заниматься физкультурой при наличии гастрита.

Гастрит у ребенка носит, как правило, функциональный характер и связан с гиподинамией, а также эмоциональной лабильностью. Умеренная, дозированная педагогом физическая нагрузка избавит ребенка от этой напасти.

* Нельзя заниматься физкультурой при наличии плоскостопия.

 Напротив. У такого ребенка нарушена походка, отсюда недалеко и до проблем с позвоночником. И только развитие мускулатуры ног способно компенсировать этот дефект.

**Кстати, чем поможет физкультура?**

* Снимет напряжение с глазных мышц
* Укрепит опорно-двигательный аппарат
* Выправит осанку
* Восстановит кровообращение
* Снимет эмоциональное напряжение
* Разовьет выносливость.
* Дает обучающимся регулярные физические нагрузки, возрастающие по мере взросления детей;
* Мотивирует обучающихся на физическую активность через привитие с раннего детства привычек выполнения физических упражнений и участия в демонстрации полученных навыков и умений;
* Обучает командным спортивным играм и эстафетам.