

## Зачем нужна физкультура



**Школьники и их родители скорее с легким недоумением, чем с радостью, встретили сообщение о том, что в школе будет проводиться вместо двух теперь три урока физкультуры в неделю.**

«Чему тут радоваться? - так и слышим возмущенные возгласы родителей. - В школе и так огромная нагрузка на детей, а тут еще дополнительный урок». Но давайте не будем делать поспешных выводов, думая, что школа дерзко посягает на свободное время учащихся. Попробуем сперва во всем разобраться. Несколько лет назад Министерство здравоохранения обнародовало не очень приятную информацию.

Оказывается, по итогам ежегодных обследований в детских садах и школах выявилось, что только 50% детей в дошкольных учреждениях здоровы. В школе же процентность здоровых детей к шестому классу уменьшается вдвое. А к одиннадцатому классу остается только пять процентов здоровых детей.

Детские психологи, социологи и врачи выявили ряд причин, которые приводят к такой удручающей ситуации.

1. Неправильное питание. Что и говорить, наши дети едят что попало, как попало и где попало. Такое питание ведет к ожирению, а также к заболеванию органов пищеварения.
2. Малоподвижный образ жизни. Проведение за партой наших чад в день более пяти часов. Добавьте к этому еще время на выполнение домашнего задания и довольно продолжительное бдение у экрана телевизора или монитора компьютера. Подобный образ жизни ведет к нарушению зрения, к искривлению позвоночника, к плоскостопию и.т. д. Но самое страшное - гасится физиологическая потребность организма к активному движению. А это значит - о всестороннем гармоническом развитии ребенка не может быть и речи.
3. Неполноценный сон. В семьях стало почему-то нормой, если ребенок ложится спать в первом, а иногда даже во втором часу ночи. Последствия неполноценного сна: невнимательность, раздражительность, нервозность, а значит, возникновение конфликтных ситуаций дома, в школе, на улице. А это незамедлительно рождает следующую причину.
4. Стресс. Стресс - это такая противная бяка, которая отбойным молотком бьет по нервной и сердечно-сосудистой системе организма ребенка. Вот вам и «здоровый» образ жизни наших детей, и как приложение к нему - ошеломляющий спектр болезней.

Но не стоит пугаться и паниковать. Противоядие от всех этих бед есть. И как ни парадоксально это звучит, вам поможет физическая культура.

**Задача физической культуры** - развить двигательную активность у детей, развить у них различные физические качества. **Но основное направление физической культуры** - дать детям знания о здоровом образе жизни, научить их самостоятельно заниматься физическими упражнениями и выполнять закаливающие процедуры. Интересно то, что физическая культура определяет выполнение правил поведения, прежде всего по отношению к самому себе.

Если вы любите себя, уважаете себя, то по утрам (как бы вам этого ни хотелось) вы будете делать зарядку, обтираться холодной водой и хотя бы три раза в неделю в удобное для вас время по полтора часа заниматься физическими упражнениями, дабы быть здоровыми, стройными, и что немаловажно, привлекательными.

Любите себя на здоровье, но никогда не жалейте себя. Жалость по отношению к себе - это болезнь души, переходящая в болезнь тела. Это лелеяние своих болячек, аханье и оханье, бесконечные жалобы, это бездействие и дремучая лень.

«Ах, как вы хорошо расписываете о значении физической культуры! - с иронией воскликнет дотошный читатель. - Но ведь физкультура в школе ведется постоянно, а дети продолжают болеть. И решит ли проблему со здоровьем у наших детей еще одно занятие по этой дисциплине?»

Дополнительный урок физкультуры - это здорово! Можно бесконечно много говорить о плюсах такого нововведения. Но самое главное то, что он восполняет дефицит активного движения, который возникает во время учебного процесса у детей. И было бы совсем замечательно, если бы урок физкультуры проводился ежедневно. Но, к великому сожалению, даже в этом случае мы не можем ожидать такого мощного оздоровительного эффекта, который он в себе несет. Почему? Да потому, что у большинства наших уважаемых родителей сложилось мнение, что урок физкультуры в школе не обязателен и, более того, не нужен. И эта точка зрения вольно или невольно передается их детям. В итоге родители «забывают» к новому учебному году купить своим детям спортивный костюм. Напомнить, чтобы они взяли с собой к уроку физкультуры спортивную обувь, запасные носочки и футболку.

**А урок физкультуры** - это прежде всего интенсивное движение, во время которого всем нам свойственно, извините, потеть. А представьте себе легкоатлетический кросс этак на три километра или спортивные игры. После таких занятий футболки и носки у детей хоть выжимай. Вот и сидит бедный ребенок после физкультуры несколько уроков в мокрой футболке и в мокрых носках. И это будет чудом, если к концу учебного дня его не начнет бить озноб. Любое лекарство, любой даже чудодейственный эликсир, если его неправильно принимать, дает совершенно обратный результат. Это относится и к уроку физкультуры. Вместо

оздоровительного эффекта мы получаем заболевание. Вот еще один пример.

Урок физкультуры, как и другие уроки, определяет выполнение **домашнего задания**. Разница лишь в том, что домашние задания по физкультуре необходимо **выполнять каждый день**. Это и понятно. Ведь выносливость, силу и другие физические качества невозможно развить за одно-два занятия. Но дети, как правило, лукавят, когда говорят, что занимаются дома. И когда через три недели они сдают зачет, допустим, в беге на один километр, то идет огромная перегрузка на их организм.

Мы, как и вы, дорогие родители, далеки от мысли, что это полезно для здоровья. Думаем, вы поняли, уважаемые родители, что здоровье ваших детей в первую очередь зависит от вас, от микроклимата в семье, от семейных традиций. Если вы любите своих чад, если хотите (конечно же, хотите), чтобы они были здоровыми, стройными, сильными, умными, тогда в вашей семье должен быть ни много ни мало - культ здорового образа жизни. Тогда вам просто необходимо пересмотреть свои взгляды на урок физкультуры.

Чаще посещайте школу, ведь школа - это кладезь знаний о физическом, психическом, умственном развитии вашего ребенка. Содружество родителей, учителей и детей - это замечательно! Создайте атмосферу любви, радости, счастья в семье. Долой недовольство, упреки, раздражения. Продумайте распорядок дня ребенка, в котором предусмотрите совместные спортивные занятия, прогулки и интересные дела. Никогда не говорите детям: «Не мешай. Я занят. Мне некогда».

**Помните: цель жизни состоит не в карьере, не в сколачивании капитала, а в воспитании своих детей. Здоровья и счастья вам. И пусть у вас все получится.**





## **Зачем нужно заниматься физкультурой?**

Движение – жизнь. Бесспорно. Чтобы жить долго и продуктивно, необходимо не просто двигаться, а систематически делать упражнения для развития различных физических качеств. Самые важные из них: выносливость, сила, ловкость. Зачем нужно дополнительные физические нагрузки? Разве в жизни нам не хватает этого? Да, не хватает.

В процессе эволюции человеческий организм приспособивался к окружающей среде. Длилось это много тысяч лет. Среда требовала от человека для выживания и продолжения рода довольно развитых физических способностей. Чтобы добывать себе пищу, оберегать свой род от разных опасностей, переносить инфекционные заболевания, выживать после драк с себе подобными, – все это требует быстрой реакции, большой силы, крепких костей и связок, способность длительно переносить голод, холод и другие нагрузки.

И вот всего за несколько сот лет человек благодаря развитию науки и техники создал себе вполне комфортные условия существования, дабы переключить свое внимание на более высокие цели (ну, так оно, наверное, сначала задумывалось). Сегодня заработать себе на жизнь можно с помощью таких

занятий как игра на бирже через интернет.

Однако организм не успел перестроиться. Он по многотысячелетней привычке продолжал использовать каждую возможность для отдыха и расслабления. Лишние калории он привык откладывать про запас. Но так как внешние стимулы проявлять физические качества почти исчезли, и калории тратить стало некуда, то такое, казалось бы, благо как цивилизация превратилось во вред для здоровья человека. Какие все-таки преимущества могут дать регулярные тренировки обычному человеку?

*Во-первых*, сама возможность избежать болезней, связанных с малоподвижным образом жизни, должна как-то стимулировать разумных людей чаще бегать и поднимать тяжести. Вот эти болезни:

- ожирение;
- сахарный диабет;
- геморрой;
- варикозная болезнь;
- остеопороз и патологическая ломкость костей;
- ишемическая болезнь;
- остеохондроз и радикулит;
- различные нарушения осанки и другие заболевания.

Это далеко не полный список.

*Во-вторых*, жизнь все-таки сегодня динамичная, и успеха в ней добиваются преимущественно люди целеустремленные, волевые, с высокой умственной и физической работоспособностью.

Даже торговые системы forex требуют этих качеств. А все эти качества напрямую зависят от общей физической активности. Во время тренировок человек постоянно ставит себе реальные цели и добивается их. Спорт дисциплинирует, учит экономно рассчитывать силы. Вообще, существует такое мнение, что занятия «тяжелыми» видами спорта, как например, тяжелая атлетика или силовое тоеборье, гораздо больше дают занимающемуся в плане психического развития, нежели физического. Наверное, это мнение можно отнести и к другим видам спорта.

*В-третьих*, любая физическая работа – это прекрасный повод отвлечься от недобрых мыслей. Поэтому постоянные тренировки могут смягчить последствия любого стресса. Вообще спортивная злость, которую обычно испытывают люди во время тяжелых тренировок и состязаний, очень неплохо помогает справиться в жизни со сложными проблемами.

*В-четвертых*, тренируясь в спортзале, человек тренирует свою способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям среды. А это довольно полезное качество в нашей жизни.

Физически развитые люди быстрее ориентируются в незнакомой ситуации и находят нестандартные решения.

Наконец, быстрая реакция и большая сила может однажды спасти жизнь дорогому человеку (себе, например). Да и, к примеру, в транспортной давке с могучими плечами намного легче ехать на работу, чем без них.

Физическая культура это именно культура прежде всего. Она гармонизирует нашу жизнь, придает смысл многим вещам, делает нас активнее, позитивнее, решительнее. А главное – здоровее!

