Физическая культура в школе

Физкультура занимает большое место в жизни каждого человека. Усиленное внимание ей уделяется еще со школьной скамьи, когда каждому школьнику необходимо активно двигаться и развиваться. Физическая культура – это своего рода образ жизни любого человека, потому что он всегда находится в движении.

Физкультура как дисциплина включает в себя комплекс физических упражнений, позволяющих развиваться школьнику как физически, так и духовно. Как наука она сформировалась на основе изучения психических и физиологических возможностей человека. Также большую роль сыграла материально-техническая база, созданная для лучшего усвоения спортивных навыков. Школа обязана предоставить для удобства учеников все необходимое оборудование для изучения дисциплины.

Физкультура позволяет развиваться не только организму, но и душе. На уроках учитель обязан донести до учащихся то, что сила должна находиться в гармонии с моральным духом. Уроки физкультуры позволяют личности стать разносторонней и полноценной. Педагогика гласит о том, что именно физический труд способствует становлению крепкой семьи, умению организовать отдых, творческому самовыражению.

Физическая культура сопровождает ребенка с малых лет: начинается она дома, с рождения. Каждый родитель – это психолог и педагог в первую очередь. Первые шаги, ползание, умение держать ложку - все это требует определенных физических усилий. Только при полной гармонии души и тела возможно получить желаемое – научиться тому, к чему рождено стремление.  
Программы по физическому воспитанию утверждены в дошкольных организациях, в общеобразовательной и профессиональной школах, в высших учебных заведениях, спортивных секциях. Программу продумывает даже тот, кто ежедневно делает утреннюю зарядку.  
Физическая культура тесно взаимосвязана с психологией и педагогикой. Физически подготовленный человек более уравновешен, может управлять своими эмоциями. С педагогической точки зрения физкультура формирует усидчивость, терпение, выносливость, толерантность.

Уровень физического воспитания постоянно нуждается в поднятии. Государство заботится о физическом развитии ребенка, создавая новые стадионы, спортивные площадки, спортзалы, спортивные клубы.

Физическое совершенствование приходит со знаниями о гигиене, оказании первой медицинской помощи, ведении здорового образа жизни, которые обязан донести до школьника педагог.  
Педагогическая психология рассматривает физическое воспитание школьника как важнейший фактор развития личности в целом. Физическая культура имеет тесную связь с нравственностью, она способствует развитию силы воли, заставляет быть целеустремленным.  
Физическое воспитание включает в себя несколько целей, которые должен достигнуть каждый школьник. И только педагог в силах дать понять ученику важность данной дисциплины.

То, к чему должен стремиться каждый хорошо физически воспитанный школьник:  
-укрепление своего здоровье с помощью ежедневных занятий;  
-закаливание;  
-повышенная работоспособность;  
-выработка высоких жизненных приоритетов;  
-осознание важности физкультуры как дисциплины;  
-желание овладеть знаниями о гигиене и медицине;  
-стремление к изучению новых двигательных навыков;  
-желание поддерживать свое тело в эстетическом виде;  
-осознание вреда табачных и алкогольных изделий.

Педагогическая психология и физическая культура дополняют друг друга, так как только опытный педагог путем верного подхода сможет донести до ученика нужные знания.