УДК 796:371

С. А. Тарасов

S. A. Tarasov

Тарасов Сергей Анатольевич, студент 5 курс, НФИ КемГУ, г. Новокузнецк.

Tarasov Sergey Anatolyevich, 5th year student, Novokuznetsk Institute (branch) «Kemerovo State University», Novokuznetsk.

СПОРТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

SPORTS IN SECONDARY SCHOOLS

Аннотация. *На основе анализа воздействия спорта на здоровье человека, в научной статье представлена информация о важности физической культуры в общеобразовательных школах.*

Annotation. *Based on the analysis of the impact of sport on human health, the scientific article provides information on the importance of physical education in secondary schools.*

Ключевые слова: *дисциплина, здоровье, спорт, физическая культура, физическое развитие, школа.*

Keywords: *discipline, health, sports, physical education, physical development, school.*

Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена спорту в общеобразовательных школах. Объясняется это тем, что занятия спортом довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как превентивная мера по предотвращению алкоголизации и наркотизации и других антисоциальных проявлений поведения, особенно в среде молодежи [1]. Школьные соревнования проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию [2]. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта.

Основная цель работы – доказать, что спорт в общеобразовательных школах несёт благотворное влияние на организм и здоровье подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- ознакомиться со значением терминов, связанных со спортивной деятельностью;

- измерить уровень физической подготовки школьников, занимающихся спортом;
- найти примеры учеников, которые впоследствии стали профессиональными спортсменами;
- проанализировать полученные результаты;
- сделать выводы о пользе спорта в общеобразовательных школах.

В современном мире многие школьники ведут малоподвижный образ жизни. Компьютеры, телефоны и телевизоры прочно вселяются в жизнь школьников уже с малых лет, развивая лень, усидчивость и слабую волю учащихся [4]. Дети уже не играют на улицах в подвижные игры, футбол, не соревнуются между собой, предпочитая вялое времяпрепровождение дома.

Данную ситуацию, отчасти, исправляет урок физической культуры в школе, которая проводится с 1 по 11 класс с целью развития двигательной активности и различных физических качеств у детей, обучая школьников основам здорового образа жизни, а также приобщение учеников к самостоятельным занятиям спортом и физическими упражнениями [3].

Спорт – это один из видов физической культуры, направленный на достижение максимально возможного результата в условиях очного или заочного соперничества с другими людьми. В узком понимании спорт – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, возникающие на основе этой деятельности. Спорт как многогранное общественное явление и сфера человеческой деятельности, представляет собой систему соревнований и специальную подготовку к ним имеющую целью, наряду с всесторонним физическим развитием и укреплением здоровья, достижение спортсменом индивидуальных возможно высоких спортивных результатов (Л. П. Матвеев 1977).

Не смотря на то, что физическая культура в школе обычно проходит в виде урока и составляет, в среднем, 2 часа в неделю, в некоторых школах ученикам позволяется заниматься спортивным видом деятельности в свободное время [5]. Примером такой деятельности может быть тренажёрный зал, бассейн (при наличии), настольный теннис и т.д. Для учеников с ограниченным здоровьем, которые освобождены от уроков физической культуры, есть возможность заниматься ЛФК [6].

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний.

Оздоровительный спорт – это пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки.

Физическая культура стимулирует важные для организма процессы роста, активизируют работоспособность внутренних органов, развивает и укрепляет организм в целом, а также улучшает его защитные функции. Упражнения и тренировки неразрывно связаны с организацией правильного питания, в результате чего укрепляется организм человека.

Таким образом, ученики, регулярно посещающие уроки физической культуры во время занятий в школе, не только развивают физические характеристики, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость и т.д., но и становятся менее восприимчивыми к различного рода болезням, улучшается общее самочувствие и настроение [7]. Ученики, которые отстранены от уроков физической культуры и не занимающиеся спортивной деятельность в свободное время, более уязвимы к различным заболеваниям и могут диагностироваться болезни, ранее наблюдающиеся лишь со старением.

При этом нельзя не отметить и тот факт, что не все ученики могут заниматься спортивной деятельностью, даже если они сами этого хотят [8]. Есть перечень заболеваний и патологических состояний, при которых ученик не допускается к занятиям физической культуры и спортом, к ним относятся следующее:

- острые и хронические заболевания в стадии обострения;
- особенности физического развития;
- нервно-психические заболевания;
- заболевания внутренних органов;
- хирургические заболевания;
- травмы и заболевания ЛОР-органов;
- травмы и заболевания глаз.

Ученики, вдохновлённые спортивными тренировками, нередко связывают свою жизнь со спортом, записываясь на дополнительные спортивные секции. Такое сочетание обычной школы со спортивной секцией является распространённым вариантом, так как посещать такие секции приходится лишь несколько раз в неделю после занятий в школе. В дальнейшем у ученика, закончившего общеобразовательную школу, будет выбор: посвятить себя спорту или продолжать дальнейшее обучение. Впоследствии возможен и выход в большой спорт [9].

В наше время есть известные спортсмены, которые в школьные годы не просто ходили в школу с целью получения знаний, но и уделяли достаточное количество внимания спорту. К таким спортсменам можно отнести олимпийского чемпиона Алексея Ягудина, с отличием учившегося с 1 по 10 класс, знаменитого футболиста Сергея Семака, окончившего школу с золотой медалью, отличницу Юлию Носовую, являющейся чемпионкой мира по лёгкой атлетике. И таких спортсменов можно найти большое количество.

Как видно из всего, сказанного выше, уроки физической культуры для школьников – это очень полезный урок, который нужно обязательно посещать, чтобы организм ребёнка формировался крепким и здоровым. Уроки физкультуры развивают положительные качества ученика, делая его более подвижным, внимательным, сильным, а также тренируется воля и дисциплина.

Школа, в свою очередь, тоже старается привлечь учеников к активной стороне жизни, ведь чем сильнее школьник заинтересован здоровым образом жизни, тем менее падким он буден на вредные привычки, что, в свою очередь, приведёт к здоровому молодому поколению.

Если же школьник часто прогуливает урок физкультуры, или вовсе освобождён от него, то он становится более подвержен к различному роду заболеваниям, не говоря уже об отсутствии формирования дисциплины. Ученики, которые отстранены от занятий, могут посещать дополнительные занятия по физической культуре, в которых отсутствуют нормативы, не позволяющие ребёнку с ограниченными возможностями, посещать уроки наравне со здоровыми школьниками.

В современном мире польза от спорта известна всем и его стараются делать общедоступным, что позволяет даже людям с ограниченными возможности полноценно наслаждаться спортивными играми и соревнованиями, что подтверждают параолимпийские игры, дающие возможность физически ограниченным людям стать известными спортсменами.

Вывод: занятия физической культурой в общеобразовательных школах является обязательным уроком, формирующих здоровых индивидуумов с активной жизненной позицией.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/, свободный.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/4ad212c9c2729e8939dcde9cf3f160e97f7bed9a/, свободный.
3. Федеральный закон «Об охране здоровья детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://gigabaza.ru/doc/186538.html, свободный.
4. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/, свободный.
5. Детская спортивная школа или секция: что выбрать [Электронный ресурс]. // Ребенок в спорте. – Режим доступа : https://

rebenokvsporte.ru/detskaya-sportivnaya-shkola-ili-sekciya-chto-vybrat/, свободный.
6. Спорт в школе [Электронный ресурс]. // МБОУ «Талажская СШ». – Режим доступа : https://talagys.ru/school/sport/, свободный.
7. Важность уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]. // Ваш спорт. – Режим доступа : https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole/, свободный.
8. Болезни, при которых нельзя заниматься спортом [Электронный ресурс]. // Спорт в твоем дворе. – Режим доступа : http:// www.dvorsportinfo.ru/articles/bolezni-pri-kotoryh-nelzya-zanimatsya-sportom, свободный.
9. Спортивные достижения и тенденции их развития[Электронный ресурс]. // StudFiles. – Режим доступа : https://studfiles.net/preview/ 2490793/page:101/, свободный.