

Содержание:

image not found or type unknown



Введение.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли и интереса общества к физической культуре и спорту. Не исключением является и Российская Федерация. Система физического воспитания в РФ в настоящее время развивается и направлена на поддержание хорошей физической формы учеников в учебных заведениях (школах, институтах) и на привлечение массового интереса к спорту. Это выражается в существенном увеличении финансирования данного направления в России – увеличилось количество современных спортивных объектов, численность людей, занимающихся двигательной активностью, изменилось в позитивную сторону отношение людей к спорту и здоровому образу жизни. Положительные сдвиги можно отметить, как и в отношении спортивно-массовых мероприятий, так и в самостоятельных занятиях физкультурой.

Главная причина, по которой россияне игнорируют занятия спортом или редко им занимаются, — отсутствие времени. Среди тех, кто занимается спортом примерно половина занимается спортом не систематически. Многие также признаются, что не испытывают подобной потребности, а также жалуются на плохое состояние здоровья и отсутствие силы воли. Это субъективные причины. Но есть и объективные - нехватка денег, неразвитость спортивной инфраструктуры в месте проживания, отсутствие возможности заниматься с тренером.

Рост благосостояния позволит людям больше вовлечь себя и детей в спорт.

Приобщению россиян к физической культуре и здоровому образу жизни в настоящее время помогает и развитие спортивного бизнеса на двигательной активности, лидером в котором является фитнес-индустрия. К, сожалению, воспользоваться им возможно при определенном уровне благосостояния.

Поэтому важным моментом является внимание федеральных и региональных властей к вопросу создания достойных условий для занятия физической культурой. Обустраиваются детские, спортивные площадки во дворах и районах, создаются

комфортные условия в школах: создаются современные спортзалы и открытые спортивные площадки, которые позволяют заниматься различными видами спорта, такими как: бег, легкая и тяжелая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, регби, теннис. Чтобы приучать детей к плаванию, в некоторых частных школах или школах со спортивным уклоном появляются бассейны, однако, это по-прежнему остается редкостью. А также проводятся открытые массовые спортивные мероприятия, велопробеги, мастер-классы, марафоны, различные турниры и конкурсы.

Проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.

Как отмечалось ранее, существенно увеличился рост финансирования и внимание со стороны государства к воспитанию школьников физической культурой, что привело к созданию конкретных спортивных проектов, мероприятий для учащихся в учебных заведениях.

Список из некоторых основных современных спортивных проектов, мероприятий в РФ в которых могут участвовать учащиеся:

- Всероссийские соревнования школьников "Президентские состязания" и "Президентские спортивные игры" (по федеральным округам)
- Спартакиада учащихся России Комплекс
- "Готов к труду и обороне".
- Общенациональное патриотическое движение «За молодую и здоровую Россию, стартуем вместе с Президентом». К нему относятся:
 - Всероссийский фестиваль по национальным и народным видам спорта "Наследие";
 - Всероссийский фестиваль детей-инвалидов и детей-сирот "Жить со спортом";
 - Всероссийский фестиваль-соревнование для допризывной молодежи "Победа"
 - Всероссийское соревнование по спортивно-военному многоборью учащихся "Защитники Отечества"

Следующие проекты:

XIX Спартакиада народов Севера России "Заполярные игры"

- Всероссийские массовые соревнования "Оздоровительный спорт - в каждую семью".
- Всероссийский фестиваль "День массового футбола".
- Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию "Российский Азимут".
- Открытые всероссийские массовые лыжные гонки «Лыжня России» .
- Всероссийские массовые соревнования по конькобежному спорту "Лед надежды нашей"
- Велопробег Союзного государства «Молодежь России и Беларуси – дорога в будущее Союзного государства»
- Всероссийский "День снега"
- Всероссийских соревнованиях по футболу "Кожаный мяч"

Кроме данных мероприятий проводятся еще очень много менее масштабных, популярные проектов и их число постоянно растет, это спортивные массовые мероприятия, где могут участвовать любые желающие, например это:

- велопробеги
- мастер-классы (обучающие мероприятия)
- марафоны (бег на длительную дистанцию)
- спортивные турниры и конкурсы
- спортивные праздники.

Почвой для создания и развития различных спортивных проектов являются соответствующие законодательные акты, ресурсы. Вот некоторые из них:

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;
- Государственная программа города Москвы «Спорт Москвы» на 2012-2018 гг.
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Отмечается также рост проводимых соревнований, состязаний между школами, и внутри школ. Особенно популярные соревнования в школах : бег на лыжах, футбол, волейбол, бег на скорость/на выносливость, соревнования по борьбе.

Масштаб соревнований не ограничиваются только несколькими школами, они проводятся в различных по масштабах: внутри школы, межшкольные, по районам, по округам, по городу и по стране.

Расскажу более подробно о самых главных и интересных проектах для школьников.

. Всероссийские соревнования школьников "Президентские состязания" и "Президентские спортивные игры" (по федеральным округам).

Для привлечения молодежи к спорту президент издал указ, в котором Министерство образования и Министерство спорта разработали программы, планы работ для всех регионов страны по организации соревнований, игр, названных президентскими. Поставлена задача к 2020 году увеличить число детей от 5 до 18 лет, вовлеченных в спорт, и довести их число до 80 % от числа всех учащихся.

Задача этих программ: комплексное гармоничное развитие ребенка. Сформировать физически развитую, духовно-нравственную, граждански ответственную, творческую, интеллектуальную личность.

Президент планирует проводить его идею, начиная со школьной скамьи, доведя до всероссийского уровня.

Виды соревнований – это прежде всего многоборье. Тесты на скорость, силу, выносливость, взаимовыручку. Эстафеты по бегу. Участие в соревнованиях формирует у детей упорство, целеустремленность, физическое здоровье. Во вторых – это теоретические соревнования. В них входят знания истории олимпийских игр, атрибутики этих игр, истории развития спорта, олимпийского движения в стране, спортивные достижения в различных видах спорта в России и на международной арене, антидопинговая профилактика.

Президентские игры предполагают развитие соревновательного духа в различных видах спорта. Игра, прежде всего формирует команду. От ее сплоченности, духа коллективизма, чувства локтя, единой цели зависит победа в соревновании. Это важный элемент воспитания молодежи.

Задача всероссийских игр определить лучшую команду в общеобразовательных учреждениях, добиться результатов в физическом и духовном развитии. Это наглядная пропаганда З О Ж.

В 2016 в всероссийском детском центре «Орленок» в конце сентября проходил заключительный этап 6 всероссийских президентских игр. С 7 по 28 сентября в

«Орленке» в этом году проходят заключительный этап этого года. Главные виды спорта – баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, плавание, шахматы. Дополнительно: лапта, гандбол, тэг-регби. Игры в России имеют массовый характер, в соревнованиях 2016-2017 годах приняли участие 6,2 млн школьников с 5 по 11 классы и из 87 регионов России. С 9 до 16 лет.

2.2. Спартакиада учащихся России.

Спартакиады являются комплексом спортивных мероприятий и проводятся в целях развития и популярности спорта и мастерства спортивного резерва по базовым олимпийским видам спорта, самбо и шахматам.

Целью спартакиад является: формирования позитивного отношения к жизни у молодежи, пропаганда З О Ж, гражданское и патриотичное воспитание, подготовка олимпийского спортивного резерва, развитие материальной базы спорта.

Спартакиада названа так в честь предводителя восстания римских рабов Спартака. Созданные в СССР, они были вместо олимпийских игр, в которых мы не принимали участия (из-за бойкота нашей страны МОК) Спартакиады проводятся через 4 года аналогично олимпийским играм. Они делятся на летние и зимние, соответственно по видам спорта.

В 2017 году проходит 8-ая летняя спартакиада учащихся России ее 3-ий заключительный этап. Предварительные этапы проходили на региональном уровне. Зимой 2018 пройдет зимняя спартакиада учащихся РФ

2.3. Комплекс "Готов к труду и обороне". Служит для физической подготовки различных групп населения от 6 до 70 лет в соответствии с нормативами для каждого возраста. При выполнении этих нормативов присваивается золотой, серебряный, или бронзовый знак в зависимости от результатов.

2.4. Всероссийские массовые соревнования "Оздоровительный спорт - в каждую семью". В них участвуют все возрастные группы. Для школьников – это дети от 10 лет. Соревнования проводятся в форме фитнес-упражнений и фитнес-тестирования. Упражнения на скорость, выносливость в течение 60 минут. Тестирование – это фитнес программы по гимнастике, аэробике, силовой аэробике. В 2017 году соревнования проводились 17 августа в 45 регионах России.

2.5. Всероссийские массовые соревнования по баскетболу "Оранжевый мяч". Участвуют все возрастные группы. От школьников могут принять участие дети до 16 лет командами по 4 человека. В 2017 с 11 по 14 августа соревнования проходили в 80 регионах. Команд от школьников было немного.

2.6. Всероссийский фестиваль "День массового футбола". В соревновании участвуют граждане от 3 лет. Проводятся в различных формах. Для школьников – это открытый урок, мастер класс, первый шаг в футбол, после которого успешные игроки рекомендуются в спортивные школы. И, наконец, для школьников – соревнования участников спортивных школ.

2.7. Всероссийские массовые соревнования по спортивному ориентированию "Российский Азимут". В 2017 году центральный старт был организован в Пензе. Соревнования начинались с 20 мая. Для школьников организованы группы от 12 до 16 лет. Участие приняли около 70 регионов страны.

2.8. Открытые всероссийские массовые лыжные гонки «Лыжня России» . В 2017 прошли 25-ые традиционные гонки в феврале месяце в Московской области в Дмитровском районе, г. Яхрома. В них приняли наряду с взрослыми школьники от 11 до 17 лет. В гонках участвовали 70 регионов России.

3. Спортивные программы в школах.

Выше перечисленные проекты и факторы влияют и на внутри школьную программу физической культуры, она активно изменяется и развивается.

В данное время в практике физического воспитания широко используются **физические упражнения** из следующих **разделов школьной программы**:

- Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

- Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все двигательные способности, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.
- Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма – функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.
- Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде – воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

- **Игры.** Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные

движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т.д.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры подбираются с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей (форм) занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7 – 9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6 – 7 мин (в младших классах – не более 5 – 6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2 – 3 недели, т.е. 2 – 3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде – в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях). Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Их цель – снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения

активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3 – 5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4 – 6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1 – 2 мин.

В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) направлены на решение следующих задач: укрепление здоровья; закаливание организма учащихся; повышение уровня физической и умственной работоспособности; поддержание ее устойчивости на протяжении всего учебного года; совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры; формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Физкультурные занятия в группах продленного дня проводятся, как правило, на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей. Каждое занятие состоит из трех частей. Первая часть – подготовительная (10 – 15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений. Вторая часть – основная (от 30 до 60 мин, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения). Третья часть – заключительная (5 – 7 мин). В основном направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в

начале его и постепенное снижение к концу. Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня.

4. Внеклассные формы организации занятий.

Помимо *внутри школьной программы* физической культуры существует большое множество внеклассных форм занятий.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) спортивные секции по видам спорта;
- 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слёты;
- 6) праздники физической культуры;
- 7) дни здоровья, плавания и т.д.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе *внешкольных учреждений*:

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

- Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).
- Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.
- Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в обще лагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.
- Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.
- Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).
- Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

- утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30 – 35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40 – 45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

- индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:
 - силовая (атлетическая) гимнастика;
 - оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
 - стретчинг, калланетика и др.;
- активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;
- участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья») и викторинах;
- семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

Заключение.

В заключении хочу подчеркнуть, что в развитии массовой физической культуры школьников огромное значение имеет создание физкультурно-оздоровительных массовых проектов. Благодаря этим проектам

в современной России наблюдается устойчивая тенденция повышения интереса к физической культуре и спорту, особенно среди молодежи.

Основными проектами являются «Президентские соревнования», «Президентские игры», соревнования «Вместе с президентом». Эти и многие другие проекты способствуют формированию физически и духовно развитой личности, реализации творческого потенциала детей, способствуют профилактике заболеваний и укреплению их здоровья. Дети получают духовно нравственное воспитание, вырастают гармоничными личностями. Участие в проектах помогает инвалидам и детям-сиротам в социальной и физической адаптации.

Мы, как будущие педагоги, должны внимательно относиться к проектам, разработанным государством, помогать их воплощению в жизнь. Вовлекать школьников в эти программы и проекты, повышать их интерес к спорту.

Это должно стать целью нашей работы со школьниками