

373.1 УДК

Д.В БУРДИН, Л.И. БЕРЕЖНАЯ
(Denis_U.B-Sidori@mail.ru)

Филиал «Волгоградского государственного социально-педагогического университета» в г. Михайловке

ПУТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

*Анализируются состояние здоровья детей, причины заболеваний. Выявляются пути решения проблемы.
Предлагаются формы и средства оздоровления учащихся вовлечением
их в спортивно-массовые мероприятия.*

*Ключевые слова: здоровье, физическая культура, комплекс ГТО, спортивные
мероприятия, физическая подготовка.*

Состояние здоровья подрастающего поколения по-прежнему имеет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания всего общества. Анализируя состояние здоровья детей в современной России, Полунина Н.В. указывает, что уровень заболеваемости детей и подростков имеет стойкую тенденцию к росту: «В целом за последние 20 лет уровень заболеваемости детского населения увеличился на 68,4%, а подростков – на 98,4%.» [3, с. 18].

Причинами такого катастрофического положения, как известно, являются социально-экономическая нестабильность в обществе: неблагоприятное санитарное состояние среды обитания детей (условия и режим обучения, бытовые условия и т.д.), экологическая ситуация, медицинская обеспеченность, грамотность населения, просветительская работа и др. Следовательно, наметившаяся и сохраняющаяся тенденция к ухудшению показателей здоровья детей влечет за собой ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения во всех возрастных группах и скажется в дальнейшем на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве будущих поколений [3].

Как же организовать выполнение стратегических процессов оздоровления населения России наиболее целесообразным образом, т.е. с учетом научных и экономических обоснований, и расчетов, здравого смысла, логики и интересов государства, и общества? Несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, многие дети имеют хронические заболевания, низок уровень занятий физической культурой среди молодежи.

Семья и образовательные учреждения должны дать основы знаний каждому ребенку – как познать себя и как поддерживать себя в оптимальной форме. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Выполнение этой задачи должна обеспечить государственная система образования. Учителям и воспитателям необходимо организовать оздоровительную деятельность, что и закреплено в ФГОСах дошкольного, начального и основного общего образования.

Решение проблем оздоровления учащейся молодежи возлагается на специалистов физической культуры совместно с другими педагогами, которые должны направить свои усилия на:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренней зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) [7].

Решению поставленных задач будут способствовать все разновидности физического воспитания в общеобразовательных учреждениях: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная спортивно-массовая работа, и физкультурно-массовые и спортивные мероприятия [5, с. 8].

Мы предлагаем шире использовать спортивно-массовые мероприятия в образовательных учреждениях разного уровня для решения задач оздоровления. Для приобретения опыта проведения спортивно-массовых мероприятий в процессе учебной деятельности в вузе мы разрабатываем сценарии и программы физкультурно-массовых занятий для школьников и практически отрабатываем умения и навыки их проведения на занятиях и затем вносим в план работы при прохождении производственной практики. Актуальным на сегодняшний день являются мероприятия, ориентированные на знакомство школьников с комплексом ГТО и его внедрением. Изучив историю возникновения и развития комплекса, мы выяснили, что во времена СССР существовало множество программ, стимулировавших участие людей в различных физкультурно-спортивных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни. Большой популярностью пользовался физкультурный комплекс ГТО. Вместе с тем он использовался как универсальный оценочный механизм физической подготовленности населения.

В октябре 2015 г. президент России подписал Закон о возрождении в стране комплекса ГТО, как одного из средств физической подготовки и патриотического воспитания населения. Новые нормы ГТО во многом отталкиваются от того, что было наработано в этой сфере к 1972 году. Если рассматривать этот этап развития комплекса, то тогда он делился на пять возрастных категорий, каждая из которых имела свое название. Дети в возрасте от 10 до 13 лет относились к первой ступени – «Смелые и ловкие». Затем шла «Спортивная смена», куда входили мальчики и девочки 14–15 лет. Программа, предусмотренная для юношей и девушек, которым еще не исполнилось 18 лет, носила название «Сила и мужество». Нормативы ГТО для мужчин от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет относились к 4-й ступени – «Физическое совершенство». Наконец, пятая категория – «Бодрость и здоровье» – предназначалась для людей предпенсионного возраста, преданных спорту [1].

Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО [2; 4; 6]. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Современная структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму. Программа советского ГТО была пересмотрена и дополнена такими упражнениями, как рынок гири, тестирование гибкости, тройной прыжок с места и др. Сегодняшний комплекс ГТО охватывает всех школьников – с 1 по 11 классы. Данная возрастная категория соответствует первым пяти ступеням комплекса, шестая ступень комплекса охватывает студенческую молодежь с 18 до 29 лет. Следовательно, за подготовку учащихся общеобразовательных школ и студенческой молодежи будет нести ответственность педагог по физической культуре, который в процессе профессиональной деятельности должен будет осуществлять практическую и теоретическую подготовку к сдаче норм ГТО.

Физкультурно-массовые мероприятия, имеют широкие возможности для подготовки учащейся и студенческой молодежи к сдаче норм ГТО. Подобные мероприятия, по своей сути, итак решают задачи пропаганды физической культуры и спорта: приобщить школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями, организовать активный отдых учащихся. Данные мероприятия будут достигать целей, если они будут интересны детям своим содержанием, эмоциональной окраской, эстетической составляющей. Содержание мероприятий необходимо наполнить элементами комплекса ГТО –

теоретической информацией и практическими навыками. Мы предлагаем сценарий физкультурно-массового мероприятия День здоровья, посвященного комплексу ГТО.

Методически правильно организованное и проведенное физкультурно-оздоровительное мероприятие принесет участникам положительные эмоции, новую информацию, участники приобретут умения и навыки. В процессе выполнения упражнений будет возникать тренировочный эффект, тем самым будет создаваться база к подготовке учащихся сдаче норм комплекса.

Сценарий Дня здоровья «Комплекс ГТО»

1 ведущий: Внимание! Внимание! Дорогие преподаватели, гости, участники! Сегодня наш спортивный праздник посвящен Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу – ГТО – «Готов к труду и обороне», который утвержден указом Президента РФ. ГТО – это программная и нормативная основа физического воспитания населения, предусматривающая требования к уровню физической подготовленности граждан в возрасте от 6 до 70 лет с учетом групп здоровья.

2 ведущий: Внедрение Комплекса ГТО в субъектах РФ началось с 1 сентября 2015 г. Положение о комплексе предусматривает вовлечение в физкультурно-оздоровительное движение максимально большего числа граждан для улучшения здоровья, приобщению к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта.

1 ведущий: Комплекс ГТО включает нормативы по видам испытаний, а также требования к знаниям и умениям в области занятий физкультурой и требования по недельному режиму двигательной активности. Выполнившим, нормативы комплекса, предусмотрено вручение знаков отличия – бронзовый, серебряный и золотой знак.

2 ведущий: Предусматривается, что наличие знака отличия ГТО будет учитываться при поступлении в вузы. При назначении государственной академической стипендии – отличникам ГТО, имеющим золотой знак, стипендия может быть назначена в повышенном размере. Кроме того, работодателям дано право поощрять работников, выполнивших нормы комплекса ГТО и имеющих знаки отличия.

1 ведущий: Поддержим призыв Правительства! (Звучит песня «Вперед, Россия!»)

1 ведущий: Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду –
Будут кубки и рекорды.
Станут мышцы ваши тверды.

2 ведущий: Внимание! Начинаем наш праздник День здоровья, ведь Здоровье – это здорово! Слово для приветствия участников соревнований предоставляется директору.

1 ведущий: Нам есть на кого равняться. Предоставляется право сделать шаг вперед лучшим спортсменам, призерам и победителям в отдельных видах спорта в городской спартакиаде.

2 ведущий: Только помните: Спортсмены каждый день свой, непременно, начинают с физзарядки (песня Зарядка В. Высоцкого).

1 ведущий: На зарядку, становись! Сегодня нашу зарядку проводит Елена (Все выполняют зарядку под руководством инструктора под музыку).

1 ведущий: Если хочешь быть умелым,
Сильным, стройным, умным, смелым,
Научись любить скакалки,
Гантели, обручи и палки. (Спортивное выступление гимнастки с обручами)

1 ведущий: Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать,
И сноровку доказать – в конкурсах и соревнованиях.

2 ведущий: Программа спортивных состязаний на Дне здоровья для девушек включает соревнования по волейболу, теннису, бадминтону и конкурсы: Переправа мячей, Прыжки вдвоем через скакалку, Стройная талия, Не опоздай и некоторые тесты комплекса ГТО: прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из исходного положения лежа на спине.

Юноши участвуют в соревнованиях по волейболу, теннису и конкурсах: Сильные кисти, Ловкий футболист, Боулинг, Метание тарелочек в цель, Бросок набивного мяча ногами. Выполняют тесты из комплекса ГТО: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание в висе на перекладине.

2 ведущий: Результаты выполнения нормативов ГТО будут фиксироваться в личной карточке участника (желтого цвета бланк – для девушек, синего цвета бланк – для юношей. Начинается конкурсная программа).

2 ведущий (по окончании спортивной программы) Все участники приглашаются на построение. Для подведения итогов и награждения победителей слово предоставляется директору (проходит награждение победителей грамотами и призами).

1 ведущий: Активные участники праздника дарят всем спортивный танец.

2 ведущий: Не бойтесь дождя и стужи.

Чаще ходите на стадион.

И каждый, кто с детства со спортом дружит,

Будет ловок, здоров и силен.

1 ведущий: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

2 ведущий: До новых встреч! До новых побед!

Программа соревнований на дне здоровья

Конкурсы для девушек

1. Переправа мячей (кол-во раз за 30 сек.) На расстоянии 5 метров за линиями лежат мячи разного цвета. По сигналу участница начинает переносить мяч на противоположную сторону, затем там берет другой мяч и несет его на линию старта. Упражнение выполняется за 30 сек, выигрывает участница, сделавшая большее количество «переправ мяча».

2. Прыжки вдвоем через скакалку (время). Двое участниц стоят лицом друг к другу, одна из них вращает скакалку вперед. Оба прыгают согласованно, стараясь выполнять задание как можно дольше по времени. Выигрывает пара, сумевшая дольше других выполнять прыжки.

3. «Стройная талия» (большее количество обручей за 20 сек). Участница вращает 1 обруч в течение 20 секунд, если не роняет его, то затем вращает 2 обруча, затем 3 и т.д. Побеждает та, которая сумеет вращать, большее количество обручей в течение 20 сек.

4. «Не опоздай» (кол-во раз). Участница стоит в центре круга диаметром 2 метра, с мячом в руках. Подбросив мяч, она выбегает из круга, затем быстро возвращается в круг и ловит мяч. Побеждает участница, выполнившая задание большее количество раз.

5. «Дартс» (кол-во секторов). Участница получает 10 дротиков и начинает поражать мишень с первого сектора. Поразив первый сектор, затем второй и т.д., использовать все 10 дротиков. Побеждает участница поразившая большее количество секторов.

Конкурсы для юношей

1. Бросок набивного мяча ногами (расстояние в см.). Участник зажимает набивной мяч голеностопными суставами, подпрыгивает и старается бросить мяч как можно дальше. Выигрывает участник, которому удастся бросить мяч дальше других.

2. Ловкий футболист (кол-во попаданий). Участник, стоя на расстоянии 4 метров от цели начинает посылать мячи в колодец (5 мячей). Игрок подбрасывает мяч и ногой забивает его в «колодец», который образуют 3 шины, положенные друг на друга. За каждый результативный удар участник получает 1 балл. Выигрывает игрок набравший больше баллов.

3. Метание тарелочек в цель (количество попаданий в цель). На расстоянии 5, 6, 7 метров, и т.д. лежат обручи. Нужно забросить тарелочку сначала в 1 обруч, если попытка удачна, бросок выполняется в следующий обруч и т.д. На одну цель дается 3 попытки. Побеждает участник, поразивший больше целей.

4. «Боулинг» (кол-тво пораженных мишеней). Участник старается сбить мячом кеглю на расстоянии 5 метров, если попытка удается, расстояние увеличивается на 1 метр. Побеждает участник набравший большее количество баллов. За каждую сбитую кеглю участник получает 1 балл.

5. «Сильные руки» (время). Гантель привязывается шнуром к эстафетной палочке. Участник, взявшись руками за палочку, накручивает веревку на палочку, приближая гантель к кистям рук. Побеждает участник, быстрее выполнивший задание. Секундомер включается по команде «Марш», выключается по команде судьи, который следит за выполнением.

6. Дартс (кол-во секторов). Участник получает 10 дротиков и начинает поражать мишени с первого сектора. Поразив первый сектор, затем второй и т.д., используя все 10 дротиков. Побеждает участник, поразивший больше секторов.

Литература

1. Иванов Л.В. Большая советская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия. 1969–1978. URL: http://enc-dic.com/enc_sovet/Fizkulturn-kompleks-gto-93787.html (дата обращения: 16.10.2015).
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23355/> (дата обращения: 21.10.2015).
3. Полунина Н.В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения. // Вестник Росздравнадзора. №5. 2013. С. 17–24. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-detey-v-sovremennoy-rossii-i-puti-ego-uluchsheniya> (дата обращения: 21.10.2015).
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc70575222/#ixzz3oiZcrPpW> (дата обращения: 16.10.2015).
5. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / под ред. Ю.Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. М.: Академия, 2010.
6. Указ президента Российской Федерации о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) URL: http://www.minsport.gov.ru/Ukaz172_24032014.pdf (дата обращения: 21.10.2015).
7. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357). URL: <http://минобрнауки.рф>. (дата обращения: 21.10.2015).

BURDIN D.V., BEREGNAYA L.I.

Affiliate of Volgograd State Socio-Pedagogical University, Mikhailovka (the Volgograd region)

WAYS TO INVOLVE CHILDREN IN AETHLETIC-HEALTH ACTIVITIES

This research analyzes the health state of children, the causes of diseases. The ways to solve thy problem are revealed. Forms and means of students' health improvement are suggested.

Key words: health, physical culture, the complex TRP, sports activities, physical training.