

Педагогический институт физической
культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КАК
ЭЛЕМЕНТА ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО
ПОКОЛЕНИЯ**

Михайлов Н.Г.

РЕЗУЛЬТАТ РАБОТЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- 85 процентов граждан Российской Федерации, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом;
- Показатели физической подготовленности современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов прошлого века.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ (по данным аппарата Совета Федерации, 2009)

- У 2/3 детей школьного возраста (23 млн.) имеются различные функциональные нарушения и хронические заболевания;
- За период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания, увеличивается на 20%, а частота хронической патологии возрастает в 1,5 раза;
- Заболеваемость детей до 14 лет увеличилась на 50% за последние 10 лет;
- Число детей-инвалидов всех возрастов возросло за последние 5 лет на 170 тысяч человек.

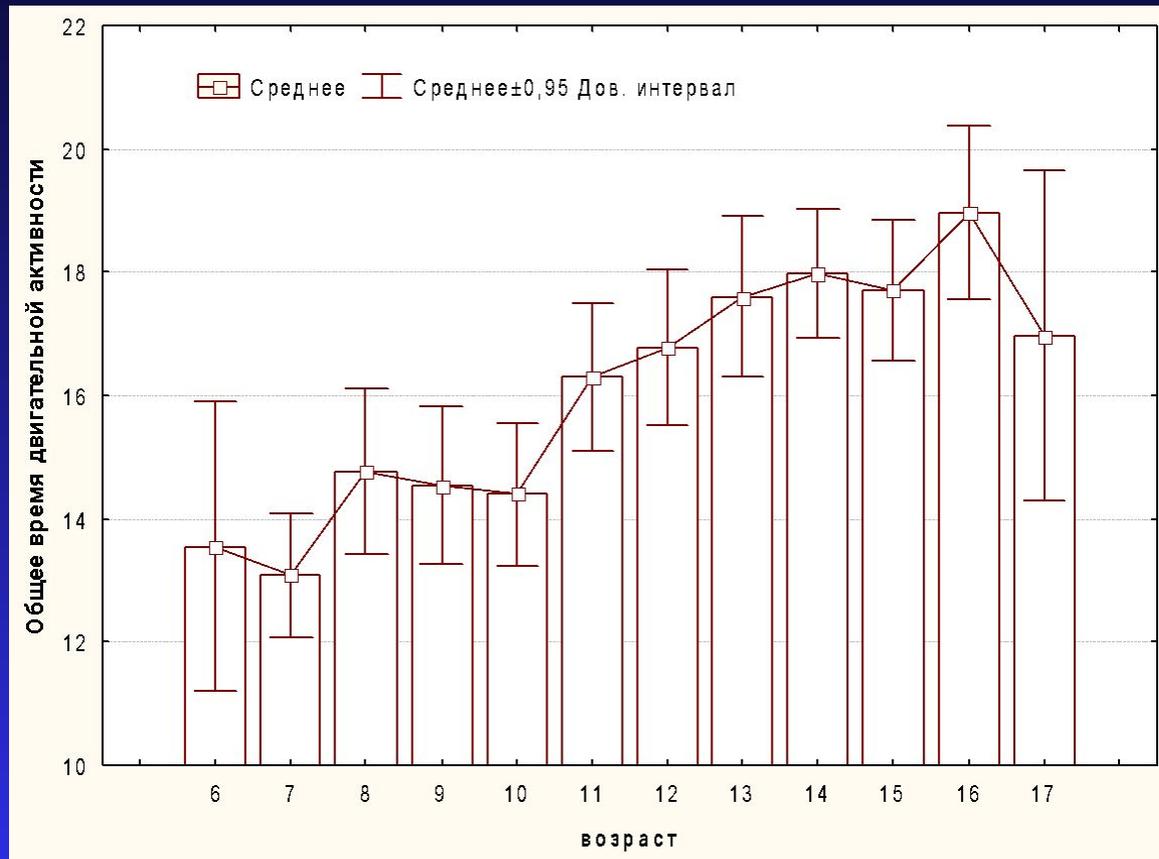
ПРИЧИНЫ СЛАБЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Недостаточный объём двигательной активности детей и молодёжи;
- Отсутствие мотивации к занятиям двигательной активностью;
- Отсутствие внятной идеологической позиции физкультурно-оздоровительной работы.

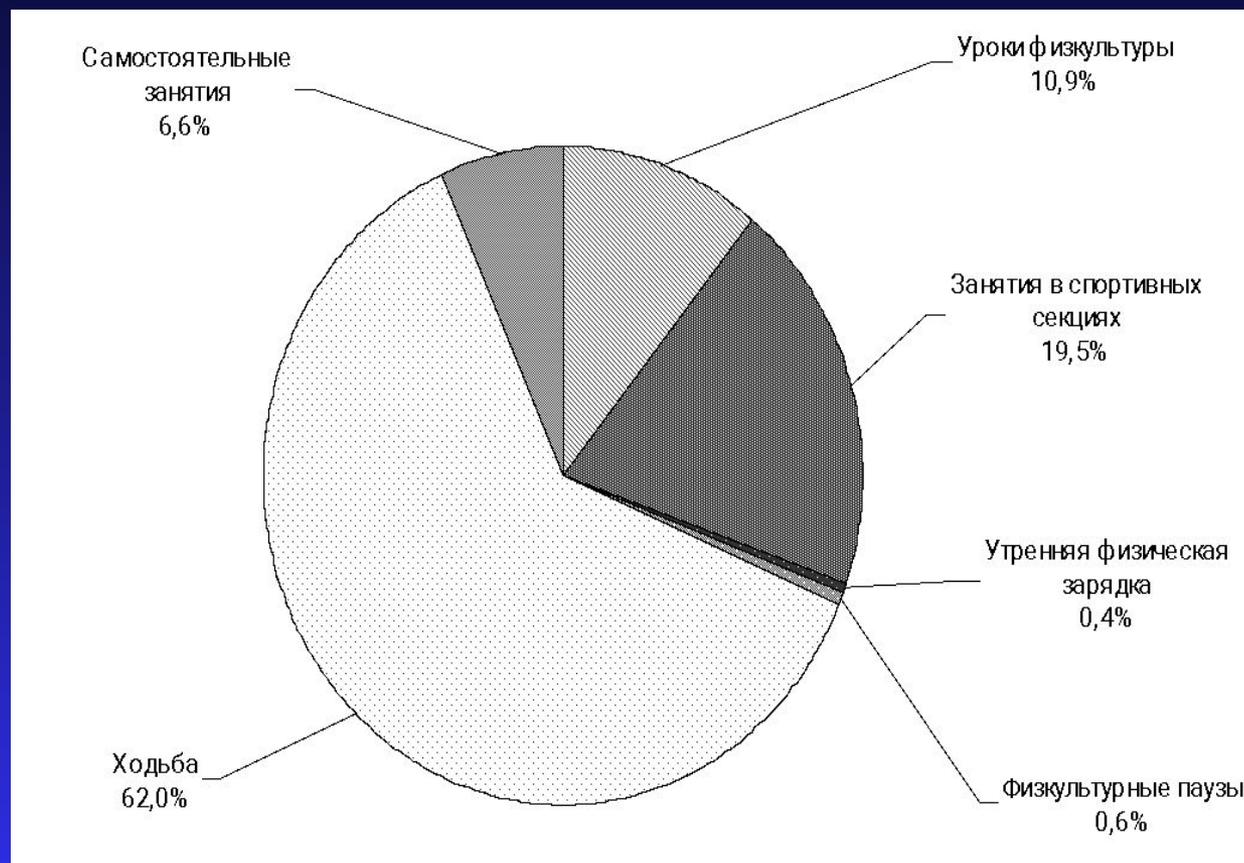
Средние значения показателей двигательной активности детей 5-7 лет

Показатели	По М.А. Руновой (2004)	По М.А. Волкову (2010)
Объём	13370-17500 движений	6200-8300 движений
Продолжительность	275-315 минут	225-250 минут
Интенсивность	55-65 дв./мин.	27-34 дв./мин.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ОБЪЁМОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ



СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (n=1774)



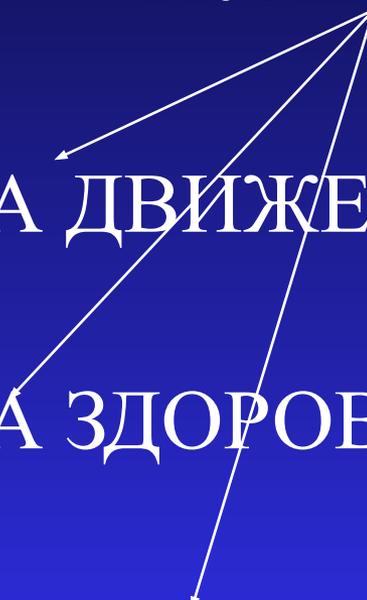
РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ:

необходимо начать создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, в первую очередь подрастающего поколения согласно рекомендации

**СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА НА ПЕРИОД ДО 2020
ГОДА**

НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

- КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЙ
 - КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ
 - КУЛЬТУРА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
- 

МОТИВАЦИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

- КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ – ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ;
- КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЙ – ХОЧУ УМЕТЬ РАЦИОНАЛЬНО ДВИГАТЬСЯ;
- КУЛЬТУРА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ – ХОЧУ ИМЕТЬ КРАСИВОЕ ТЕЛО

ХАРАКТЕРИСТИКА АЭРОБИКИ КАК ВИДА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- ◆ Пользуется популярностью у детей и молодёжи.
- ◆ Укрепляет здоровье подрастающего поколения.
- ◆ Учит красиво двигаться.
- ◆ Формирует красивую форму тела.
- ◆ Способствует эстетическому воспитанию молодёжи.

ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ФИТНЕС- АЭРОБИКЕ «ВЕСЁЛЫЕ КРОССОВКИ»

1. Приобщение детей, подростков и молодежи к национальной культуре, искусству, через активное участие в массовых соревнованиях;
2. Популяризация здорового образа жизни среди подростков и молодежи, профилактика правонарушений, наркомании и безнадзорности;
3. Привлечение детей, подростков, молодежи (в т. ч. из социально незащищенных семей) для реализации их творческих, спортивных способностей и социальной активности.

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

- Патриотическая направленность композиции;
- Выбор отечественного музыкального сопровождения;
- Состав команды до 24 человек;
- Соревновательная композиция как показательные выступления на спортивных праздниках.

ЭТАПЫ ФЕСТИВАЛЯ «ВЕСЁЛЫЕ КРОССОВКИ»

- 1 этап. Проведение муниципальных фестивалей: в период с октября по ноябрь – проведение мастер-классов, семинаров, а в декабре – районных соревнований фестиваля «Веселые кроссовки».
- 2 этап. Проведение окружных фестивалей в каждом из десяти административных округов города Москвы: в январе проведение мастер-классов, семинаров, а в феврале – окружных соревнований фестиваля «Веселые кроссовки».
- 3 этап. Включает финал городского фестиваля по оздоровительной аэробике и фитнес-аэробике «Веселые кроссовки» в период с марта по апрель.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФТИЗИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ФЕСТИВАЛЯ «ВЕСЁЛЫЕ КРОССОВКИ»

1. Классическая аэробика
2. Степ-аэробика
3. Хип-хоп
4. Черлидинг
5. Фитбол

СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

- Семь базовых шагов оздоровительной аэробики.
- Четыре базовых элемента.
- Выполнение не более 3-х пирамид.
- Не менее 1-го взаимодействия и не менее 2-х переходов в партер.
- При выполнении соревновательной композиции необходимо использовать всю площадку.

ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Проводятся на базе Педагогического института физической культуры и спорта ГБОУ ВПО МГПУ.
- Объём 72 часа.
- Руководитель проекта «Аэробика для оздоровления детей и молодёжи» – профессор, Эльвира Ивановна Михайлова

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Аэробика для оздоровления детей и молодёжи»

- Аэробика как средство оздоровления,
- Технология обучения базовым элементам аэробики,
- Основы конструирования и проведения соревновательных программ по аэробике,
- Планирование занятий аэробикой,
- Подготовка и участие в соревнованиях по аэробике.

ИННОВАЦИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ КОМАНД

- Занятия с тренажёром Агашина;
- Синхрогимнастика и метод «Ключ»;
- Мониторинг здоровья при помощи метода Медискрин

Занятия с тренажёром «Агашина»



ЭФФЕКТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРЕНАЖЁРОВ АГАШИНА

- Высокая частота смены напряжения и расслабления скелетной мускулатуры за короткое время за 8-15 минут в день в сочетании с действующей системой физического воспитания решает задачу профилактики гиподинамии.
- Волновые тренажёры являются средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата ребенка.

КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ, ПРОПУЩЕННЫХ ПО БОЛЕЗНИ В ГОУ №1604 «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»

Учебн. год	Мл.гр. – Подг. гр.	Ср. гр. – 1 класс	Ст. гр. – 2 класс	Подг. гр. 3 класс
2005/06	695	1077	731	234
2006/07	711	686	461	379
2007/08	646	323	256	389
2008/09	494	274	128	180

НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- ИДЕО-РЕФЛЕКТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ по методу «Ключ»:
автоматические движения, реализующиеся рефлекторно в ответ на образную модель этих движений;
- СИНХРОГИМНАСТИКА
комплекс подготовительных упражнений для идео-рефлекторных приёмов.

Показатели тревожности до и после использования Синхрогимнастики в течение 2-х месяцев

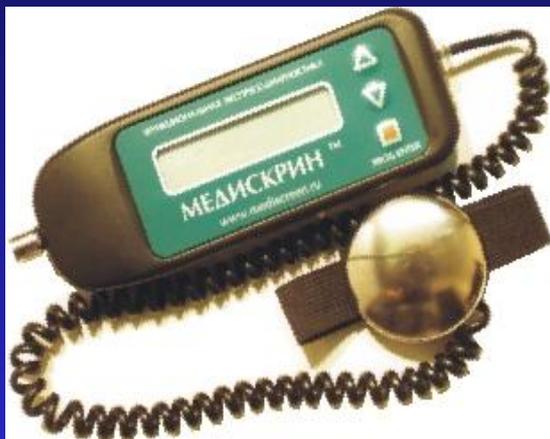
Показатель по Спилбергеру Х.	До	После
Ситуативная тревога	58,0 \pm 0,3	32,0 \pm 0,1
Личная тревога	53,0 \pm 0,5	29,0 \pm 0,1

МЕДИСКРИН КАК СРЕДСТВО МОНИТОРИНГА В СПОРТЕ

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:

- для раннего выявления заболеваний;
- для оценки текущего состояния органов и систем организма;
- для оценки культуры здоровья.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА МЕДИСКРИН



- Компактность,
- Возможность автономной работы,
- Создание банка данных как для одного спортсмена, так и для команды.

МЕДИСКРИН ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- ◆ Метод Медискрин чувствителен к влиянию воздействия физических упражнений;
- ◆ Например, оказалось, что под воздействием упражнений с тренажёром Агашина величина показателей большинства органов тела ребёнка смещается в зону от 25 до 34 мка, что соответствует зоне нормального физиологического функционирования этих органов.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Спасибо за внимание!

Москва, 2012