

Формы организации досуговой деятельности учащихся ЦРТДиЮ «Полярис» физкультурно-спортивной направленности

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития учащихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

В центре развития творчества детей и юношества «Полярис» сложилась своя система работы в данном направлении досуговой деятельности.

В основном в работе мы используем такие традиционные формы как соревнования и спортивные праздники.

Одной из наиболее эффективных форм организации спортивно-массовой работы являются соревнования. Соревнования оказывают огромное воспитательное воздействие на детей, помогая развивать чувство коллективизма, товарищества, силу воли и другие качества. Овладевая различными командными функциями, учащиеся приобретают навыки не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды. Под руководством педагога укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды

Среди обучающихся Центра проводятся соревнования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В программу соревнований включены такие виды как:

Первенство по общей физической подготовке. Такие соревнования по существу - интегративный показатель содержания и эффективности физкультурно-спортивной работы, систематично проводимой на занятиях. В условиях состязаний учащиеся более полно демонстрируют свои физические возможности. Также соревнования выступают как способ активизации и подведения итогов этой работы. В зависимости от целей и условий соревнования по ОФП могут быть личными, командными или лично-командными. При этом в соревнованиях внутри объединений (учебных групп) участвует каждый учащийся вне зависимости от уровня его физической подготовленности.

Первенство по легкой атлетике «Дорожки нашего двора». Легкая атлетика - наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и

жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). В нашем первенстве дети принимают участие в дисциплине бег на 30, 60, 100м. по возрастным категориям. Бег имеет большое оздоровительное значение. Соревнования, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Большой интерес у учащихся объединений вызывают соревнования по дартсу.

Дартс – увлекательная, зрелищная, доступная игра, подкупающая простотой в достижении цели, прекрасное средство для проведения досуга и поднятия настроения. В этой игре удивительно сочетаются и спорт, и отдых, и развлечение. Не требуя выдающихся физических данных, дартс уравнивает шансы игроков разного пола и возраста. Мишень, которая кажется близкой и доступной, вызывает у игрока чувство азарта, и вместе с бросками он выплескивает из себя все отрицательные эмоции. Сам того не замечая, игрок, прицеливаясь, многократно делает отличное упражнение для глаз, постоянно переводя взгляд с дротика на мишень и обратно. А это, согласитесь, так важно в наш компьютерный век.

Еще один вид соревнований для учащихся Центра – это **Скиппинг**, или **роуп - скиппинг** (англ. *skipping, rope-skipping*) - это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку. «Роуп») обозначает веревку, то есть, скакалку. В России активное распространение прыжков через скакалку началось в 50-е годы прошлого столетия. С тех пор прыжки со скакалкой стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физкультуры в школах и вузах. Скакалку любили настолько, что она была в каждой семье. Именно поэтому, пока мальчишки забивали голы на спортивных площадках и во дворе, девчонки прыгали через скакалку.

Соревнование проводится в личном и парном зачёте. Участникам разрешена только одна попытка в двух видах программы /в одном личном зачёте и в одном парном зачёте/

Программа соревнований включает в себя следующие дисциплины:

- Прыжки классические вперёд (личный зачёт). Время выполнения 1 минута.
- Прыжки классические назад (личный зачёт). Время выполнения 1 минута.
- Прыжки классические вперед в паре (парный зачёт).

Однако не следует забывать и давно известные, проверенные временем средства, такие, как соревнования по подвижным играм, объединённые общим названием **«Весёлые старты»**. В Центре «Веселые старты» проводятся 3 раза в год и являются тематическими.

Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, в бассейне, на стадионе. Участвовать в них могут дети разного возраста.

Включаемые в программу игры и эстафеты должны быть разнообразны по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также учитывать ранее приобретённые детьми навыки. Игры и эстафеты должны быть хорошо знакомы участникам соревнований. Следует избегать сложных и травмоопасных упражнений, так как в пылу соревновательной борьбы участники не думают об опасности, а направляют своё внимание лишь на то, чтобы не подвести команду и выполнить задание как можно быстрее.

Игровой материал необходимо подбирать с учётом возможностей условий проведения соревнований (качества спортивной базы, наличия спортивного инвентаря и оборудования, погодных условий), а также инвентарь для игр и эстафет должен быть ярким, привлекающим внимание детей, безопасным в использовании. Количество инвентаря должно быть достаточным для одновременного проведения большинства игр и эстафет, чтобы не затягивать время соревнований.

Существует мнение, что для детей в соревнованиях «Весёлые старты» главное не победа, а участие. Это неверно. Для них важны и конечный итог соревнований, и результат борьбы в каждой отдельной игре или эстафете.

Еще одна форма организации досуговой деятельности, о которой хотелось бы рассказать – это фестивали танцевальной фитнес - аэробики. На базе центра проводится фестиваль «Фитнес - трофи» и «Весна в кроссовках». Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, завоевавший популярность во всем мире. Главными задачами проведения фестивалей является пропаганда физической культуры и спорта, формирования здорового образа жизни и вовлечение широких масс в занятия по фитнес – аэробике, а также обмен опытом между спортивными объединениями по фитнес - аэробике.

Фестиваль «Фитнесс - трофи» проводится по одной программе, которую судья – презентер демонстрирует участникам соревнований. В структуру программы входит:

Аэробика Hi /высокоударный темп/, Dance /танцевальный/, Power and stretch /сила и гибкость/. Продолжительность каждого трека 4-6 минут.

В фестивале «Весна в кроссовках» принимают участие команды, дуэты, сольные исполнители по фитнес - аэробике в разных возрастных категориях.

Среди выступающих можно увидеть не только опытных спортсменов, занимающихся на протяжении многих лет, но и юных ребят, которые только начинают открывать для себя мир фитнеса.

Завершая выступление, хочется отметить, что четко организованные и проведенные соревнования становятся эффективным средством укрепления здоровья, популяризации спорта, пропаганды здорового образа жизни, привития организаторских навыков.