Струкова Рузана Рашитовна,

педагог дополнительного образования,

ЧОУ “Газпром школа Санкт-Петербург”, г. Санкт-Петербург, РФ

**Современный урок физической культуры в соответствии с ФГОС.**

**Занятия скалолазанием на уроках физической культуры.**

**Введение**

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем альтернативных новых и современных занятий учащихся физической культурой, которые будут соответствовать новым требованиям ФГОС, будут разнообразны и интересны школьникам.

Решение важнейшей социальной задачи формирования у школьников здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности должно осуществляться за счет новых подходов в системе физкультурного образования.

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений.

Образовательные заведения России взяли курс на безопасный экстрим. Наряду с классическими уроками физической культуры в учебную программу детских садов, школ и колледжей активно внедряются занятия по скалолазанию, а спортзалы модернизируются скалодромами. Занятия по скалолазанию способны стать альтернативой традиционным урокам по физкультуре и таким образом повысить интерес учащихся к спорту.

**1.Скалолазание как вид спорта**

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

В 2006 году в Турине на ХХ Зимних Олимпийских Играх впервые было представлено спортивное скалолазание в показательных выступлениях. В январе 2007 года образована Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC-International Federation of Sport Climbing), в которую вошло 68 стран. В 2010 году МОК официально признал спортивное скалолазание олимпийским видом спорта, претендующим на включение в программу летней Олимпиады 2020 года. Спортивное скалолазание впервые дебютировало на летних Олимпийских играх 2020 года в Токио.

Между тем, скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах.

В отличие от многих других видов спорта, в скалолазании выражены творческая и естественная направленность. Это один из немногих видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация, гибкость и ловкость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность. Кроме того, укрепляются все группы мышц. Люди, занимающиеся этим видом спорта, становятся более решительными и настойчивыми в достижении своей цели. Скалолазание развивает чувство ответственности за себя, товарищей и коллектив в целом. Помимо этого, занятия скалолазанием хорошо укрепляют мышцы тела, расположенные в районе спины, живота и плечевого пояса. Многие врачи рекомендуют занятия скалолазанием у детей для развития мышц Кора (внутренние мышцы человека, стабилизирующие тело при ходьбе и физических нагрузках).

Ребенку очень важно движение, ведь именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе

**2. Скалодром в школе**

Сегодня перед обществом, а особенно перед школой стоит очень важная задача - не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Эта одно из важнейших направлений внедряемых новых ФГОС.

На уроках физической культуры в российских школах дают не только основы физического воспитания. Учеников также знакомят с некоторыми из видов спорта. Зачастую этот список ограничен дисциплинами, плотно вошедшими в образовательную программу десятки лет назад. Например, игровыми видами, которые в школьных условиях не требуют больших финансовых затрат и позволяют задействовать одновременно максимальное количество учеников класса. Другие виды спорта, незаслуженно обделенные этим вниманием, пытаются распахнуть перед собой школьные двери в рамках факультативных занятий и кружков.

Летом 2020 года Федерация скалолазания России начало работу над проектом «Скалодромы в школы», который призван поэтапно ввести скалолазание в образовательную программу в школах. В перспективе скалодром в школьном спортзале может стать такой же привычной составляющей, как шведская стенка или волейбольная сетка. В ряде зарубежных стран представители сферы образования уже давно оценили достоинства скалолазания. Оно включено в программу обучения не год, не два и даже не десятилетие назад. Первый школьный чемпионат мира по скалолазанию, прошедший в мае 2019 года во Франции – лишнее подтверждение того, что движение является массовым.

Скалолазание, несмотря на его экстремальную составляющую, является одним из самых безопасных видов спорта. Скалодром, оснащенный страховочными элементами, при грамотном использовании и соблюдении техники безопасности, позволяет избежать получения травм. Скалодром, монтируется к стене, практически “не съедает” площадь помещения и не мешает проводить классические уроки по физкультуре.

Занятия по скалолазанию способны стать альтернативой традиционным урокам по физкультуре и таким образом повысить интерес учащихся к спорту. Альтернативная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на состояние здоровья детей, которые длительное время проводят за партами в сидячем положении. Уроки по скалолазанию могут быть рассчитаны на широкую возрастную аудиторию, поскольку тренажеры могут быть оборудованы трассами разного уровня сложности. Грамотный педагог сможет правильно подобрать нагрузку ученику и сделать занятия интересными и разнообразными.

**3. Цель и задачи физкультурно-спортивных занятий школьников на скалодроме**

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Физкультурно-спортивные занятия младших школьников на скалодроме позволяют одновременно активно двигаться, испытывать целый спектр эмоций: от страха высоты до чувства гордости за успех, увлекательно проводить время на уроке и, конечно, вызывают восторг.

Занятия на школьном скалодроме помогают в формировании и развитии следующих умений и способностей:

· приобщение к здоровому образу жизни;

· знакомство с культурой спорта и дисциплиной скалолазание;

· развитие базовых навыков и упражнений общей физической подготовки;

· правильное использование и бережное отношение к спортивному инвентарю и снаряжению;

· извлечение опыта из допущенных ошибок и работа над ними;

· работа в паре и доверительное отношение к партнеру;

· самостоятельное выполнение различных физкультурно-спортивные задач;

· умение справляться с негативными эмоциями;

· стремление к изучению своих физических возможностей и способностей;

· успешная адаптация в коллективе сверстников;

· дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

· оказание бескорыстной помощи окружающим.

Основной целью физкультурно-спортивных занятий по скалолазанию в рамках школьных уроков и внеурочных занятий является: формирование и развитие физических способностей и укрепление здоровья младших школьников через занятия скалолазанием.

При проведении занятий на скалодроме, как альтернативы урокам физической культуры, можно решить следующие задачи:

1. Мотивировать детей к занятиям спортом.

2. Пробудить интерес к развитию собственных физических способностей и навыков.

3. Популяризация скалолазания.

4. Пропаганда ЗОЖ и активного отдыха

5. Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям, развитие основных физических качеств, таких как скорость, сила и выносливость;

6. Укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Развитие любознательности, как основы познавательной активности детей;

8. Развитие быстроты, ловкости, гибкости и координации, логического и пространственного мышления

9. Улучшение реакции, решительности и целеустремленности;

10. Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

**4. Занятия скалолазанием, как вариант школьного урока физической культуры**

Реализация оздоровительного компонента требует разработки конкретных требований к уровню здоровья школьников, как единство физического и интеллектуального факторов. Всё это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное. Не так давно ведущим считалось тренировочное направление урока. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Цель данных уроков – чтобы ребёнок приобрёл такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности.

Очень актуален вопрос – как сформировать желание заниматься физической культурой у детей школьного возраста?

Один из способов решения данной проблемы - включить в уроки физической культуры занятия на скалодроме. Занятия скалолазанием помогают менять отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым. Именно в начальной школе закладываются основные физкультурные знания, навыки и умения, поэтому главное - это мотивация к занятиям физической культурой и дальнейшему физическому самосовершенствованию. Занятия на скалодроме быстро улучшают физическую форму и позволяют детям достигать определенного результата на каждом уроке. Активный отдых во время учебного процесса дает комплексную мышечную нагрузку, развивает выносливость, координацию и волевые качества, снимает усталость во время умственного и эмоционального перенапряжения, активизирует интеллектуальную деятельность. Кроме того, наличие скалодрома в учреждении образования позволяет проводить соревнования среди детей по разным дисциплинам, в которых оцениваются скорость преодоления трассы, её сложность, логическое мышление, работа в команде.