

Республиканский Дом народного творчества



БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СМЕЛЕЕ...

Методические рекомендации ко Дню физкультурника в России
(в помощь работникам и специалистам муниципальных культурно-досуговых
учреждений РД)

Махачкала, 2021 г.

«Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики. Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни».

Из выступления В. В. Путина на заседании Совета при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2021 г.

День физкультурника 2021 в России выпадает на 14 августа. Дата каждый год меняется, так как этот праздник традиционно отмечают во вторую субботу последнего летнего месяца. Так постановил Указ «О праздничных и памятных днях», подписанный в 1980 году.

Сегодня физическую культуру можно смело назвать частью культуры современного общества. Об уровне её развития в нашем обществе можно судить по таким показателям, как состояние здоровья и физического развития населения страны. При этом важно также учитывать степень широты применения физической культуры в таких сферах, как образование, воспитание, производство и быт. Главным средством физической культуры являются сознательные занятия физическими упражнениями различных видов. Они предполагают постепенное возрастание физических нагрузок. Доказано, что физическая культура даёт возможность не только правильно развивать человеческий организм, но и делать его более здоровым. Значение физической культуры и спорта в жизни общества трудно переоценить. Укрепляя здоровье, спорт совершенствует не только тело, но и дух, воспитывает мужество, упорство в достижении цели, закаляет волю.

Физическая культура — это деятельность, представляющая собой двигательную активность, направленную на укрепление здоровья человека, развитие способностей человеческого тела и духа, на формирование здорового образа жизни. Занимаясь физкультурой, человек выполняет разнообразные физические упражнения. Физическая культура развивает все проявления жизни человеческого организма, оздоравливает его и позволяет долго поддерживать в хорошем физическом состоянии. Физическая культура — это часть общей культуры, направленная на поддержание и развитие в обществе

ценностей по физическому совершенствованию человека, по реализации его духовных и физических способностей.

История праздника Дня физкультурника в России

День физкультурника – одно из лучших наследий СССР для России. История и цели праздника впечатляют и, возможно, вызывают массу вопросов у современного человека, но суть остается актуальной и сегодня. Праздник день физкультурника – символ здорового образа жизни и несет огромную пользу обществу. Слово «физкультурник» образовано из понятия «физическая культура». Это наименование появилось в Англии в конце XIX века, но не прижилось на Западе. В других странах мира физическую культуру обозначают коротким словом «спорт». Совершенно другая ситуация в России. После октябрьской революции термин «физическая культура» признали все высшие советские инстанции. Он прочно утвердился в научном и практическом лексиконе. Поэтому термин «физкультурник» – чисто советское изобретение, и сегодня применяется только в России и редко в странах, которые развивались под влиянием СССР.

Физкультурник – человек, регулярно и систематически занимающийся физической культурой. Слово-синоним – «спортсмен-любитель». Основная цель физкультурника – укрепление сил и здоровья организма. Это и отличает его от профессиональных спортсменов, которым нужны результаты и достижения.

Когда появился День физкультурника

16 июля 1939 года Совет Народных Комиссаров СССР подписал постановление об учреждении Всесоюзного Дня физкультурника. Первый официальный праздник провели 18 июля 1939 года. До 1961 года дату праздника устанавливали ежегодно, а после стали отмечать каждую вторую субботу августа.

Решение о переходящей дате Дня физкультурника приняли для массового вовлечения людей всех профессий. С 1967 года суббота во многих учреждениях СССР стала официальным выходным днем. Появлению праздника предшествовало усиленное внедрение физической культуры в народ. В это время уже были учреждены институты по физической культуре и знаменитый комплекс ГТО, созданы авторитетные спортивные сообщества «Динамо» и «Спартак». Занятия спортом стали массовыми и охватывали все

население страны вне зависимости от профессии. Физкультурники пользовались огромным уважением и особым статусом. Такое значимое для СССР явление как физическая культура не могло оставаться без официального праздника. И он появился, увеличив популярность спорта у народа.

Нормативы ГТО

24 мая 1930 года комсомольские активисты выдвинули предложение ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». В них предлагалось ввести единые критерии оценки физического состояния советских граждан, а людей, выполняющих установленные нормы – награждать значком. Инициатива получила поддержку правительства. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был учрежден 11 марта 1931 года. Владелец значка ГТО пользовался особым уважением и статусом, имел льготу на поступление в физкультурное учебное заведение, право на участие в физкультурных праздниках всесоюзного и международного масштаба. Спортом заниматься стало не только полезно, но и престижно и выгодно. Комплекс ГТО способствовал вовлечению в физическую культуру жителей городов и деревень. Он был настолько популярен, что в 1934 году в СССР насчитывалось более 5 миллионов физкультурников. Комплекс ГТО просуществовал до 1991 года. В 2014 году президент РФ В. В. Путин подписал указ о возврате системы ГТО.

Зачем нужен значок ГТО сегодня

Каждый, кто сдает определенные нормативы, получает специальный значок. Он бывает золотой (покрыт гальваническим золотом 999 пробы), а также серебряный и бронзовый. Ценность награды зависит от результатов испытаний. Для каждой из 11 возрастных групп предусмотрена своя степень сложности. Также они различаются для мужчин и женщин. Сдавать нормативы на значок ГТО можно с 6 лет. Верхней возрастной планки нет. Что же это дает? Школьникам с золотым знаком ГТО могут начислить дополнительные баллы для поступления в вуз, студентам — повышенную стипендию. А для всех остальных это просто повод гордиться собой. Сегодня комплекс ГТО существует для того, чтобы мотивировать людей на занятия физкультурой и здоровый образ жизни.

Пропаганда здорового образа жизни

Агитация окружала советского человека всюду: на рабочих местах и на улицах висели плакаты с призывом заниматься спортом, парки отдыха украшали скульптуры атлетов, газеты и журналы печатали научно-популярные статьи о пользе физической культуры. По радио и телевидению регулярно транслировались спортивные передачи. Только в 1960 году было проведено 84 000 лекций на тему физического воспитания и спорта. И уже в 1961 году в СССР издавалось 14 газет, 16 журналов, 10 периодических сборников и 12 бюллетеней на спортивную тему. Пропаганда спорта была настолько широкой, что вскоре физическая культура стала неотъемлемой частью сознания гражданина СССР – практически во всех дворах стояли хоккейные коробки, турники, столы для шашек и шахмат, возникли спортивные секции, которые были бесплатными.

В 1950-х годах на рабочих местах стали внедрять производственную гимнастику. Это был комплекс элементарных упражнений, который длился не более 15 минут. Два раза в день все рабочие покидали свои места, выстраивались рядами и делали гимнастику. На некоторых предприятиях работали специально обученные люди, которые руководили процессом. В 1956 году организация производственной гимнастики в рабочих учреждениях и на предприятиях была официально учреждена постановлением Президиума ВЦСПС – теперь спортом занимались все вне зависимости от желания. Производственную гимнастику воспел даже В. Высоцкий в своей знаменитой песне «Утренняя гимнастика»:

Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите — три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика —
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая
(Если жив пока ещё)
Гимнастика!

Парады физкультурников

Первый парад физкультурников прошел в 1919 году в Москве, а принимал его В. И. Ленин. После парады проводились в некоторых городах и в столице, но не регулярно. Лишь с 1931 года парады физкультурников стали ежегодной традицией. А после учреждения праздника День физкультурника показательные шествия приурочили к этой дате. В подготовке и проведении

парадов участвовали известные режиссеры, художники-оформители, балетмейстеры и костюмеры. Результаты их работ были впечатляющими – парад физкультурников превратился в яркое театрализованное зрелище. Зрителей поражало единообразие внешнего образа, синхронность, точность и ритмичность движений участников.

Зрелищные парады стали частью пропаганды физкультурного движения в СССР, и это работало: спортивные и стройные фигуры участников, сила и ловкость движений приводили зрителей в восторг и вызывали неподдельную зависть, так что люди охотно вступали в ряды физкультурников. Последний театрализованный парад физкультурников был проведен в 1954 году. С 1956 года в День физкультурника стали проводить всесоюзные спартакиады. Они проходили каждые 4 года.

Парад физкультурников в блокадном Ленинграде

Это было невероятно: истощенные, больные и полуголодные блокадники продолжали заниматься спортом, что отображает всю силу влияния пропаганды физической культуры в СССР – осунувшиеся и бледные, но тщательно выбритые и подстриженные люди вышли на физкультурные смотры и соревнования на День физкультурников 21 июля 1942 года. Война внесла свои коррективы в ход соревнований. На легкоатлетической эстафете бегуны вместо традиционной палочки передавали командирскую планшетку, массовые кроссы проводились в противогазе и с винтовкой за плечами. Вводились новые дисциплины: ползание по-пластунски, преодоление барьеров, перевозка раненых на волокушах.

Праздник физической культуры в современной России

Сегодня День физкультурника отмечается на основании указа Президиума Верховного Совета СССР от 1 октября 1980 года с внесенными 1 ноября 1988 года изменениями. В 1995 году вышел приказ Госкомитета РФ по физической культуре и туризму о проведении массовых мероприятий ко Дню физкультурника во всех регионах и городах страны. День физкультурника проводится в крупных городах и районных центрах России. В мероприятиях в среднем участвуют от 2000 до 5000 человек. Соревнования делятся по возрастным категориям, поэтому помериться силами могут как взрослые, так и дети.

Часто проводятся коллективные эстафеты, велопробеги, массовые кроссы и тренировки, сдача нормативов ГТО. Все призеры соревнований награждаются дипломами, памятными медалями, сувенирами и кубками. На мероприятиях можно увидеть показательные выступления мастеров аэробики, воркаута, роллерспорта, силового экстрима и спортивных танцев. В настоящее время День физкультурника также считается праздничной датой, он объединяет всех тренеров, учителей физкультуры, спортсменов и простых любителей физкультуры.

В День физкультурника в 2021 г. традиционно пройдут различные состязания и шоу, массовые мероприятия в соответствии с требованиями Роспотребнадзора. Поздравлять с этим праздником можно не только спортсменов, но и учителей физкультуры, тренеров, а также всех сторонников активного образа жизни.

Работники культурно-досуговых учреждений Дагестана могут совместно с работниками образовательных, социальных учреждений, волонтерскими организациями провести популярные сегодня соревнования по многим видам легкой атлетики; плаванию, волейболу, мини-футболу, стритболу; армрестлингу, русскому жиму; соревнования по играм в дартс, шахматы, шашки, настольный теннис; перетягиванию каната, гиревому спорту; стрельбе из электронного оружия и др. Все эти виды спорта очень демократичны, малобюджетны и не требуют специального снаряжения и экипировки.

Примерный перечень мероприятий, посвященных Дню физкультурника

- Физкультминутка «Выбирай движение. Выбирай развитие»
- Час здоровья «Азбука спорта»
- Веселые старты «А у нас спортивный час»
- Спортивная программа «Здоровая молодежь - сильная Россия»
- Спортивная программа «Движение-жизнь» для подростков
- Спортивно – развлекательная программа «Веселее жить, коль со спортом дружить!»
- Физкультурно-массовые мероприятия «Быстрые, смелые, ловкие»: соревнования по стритболу, гиревому спорту, метанию камня, перетягиванию каната и т. д.

- Физкульт-минутка «Прививка для здоровья»
- Веселые старты среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений «О спорт – ты мир!»
- Спортивно-развлекательная программа «Её величество – Физкультура!»
- Спортивно-развлекательная программа для детей «Двор на двор! Улица на улицу!»
- Спортивно-игровая программа «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»
- Книжная выставка «Быть здоровым я хочу»
- Спортивно-исторический круиз «Путешествие в прошлое Олимпийских игр»
- Молодежная акция «Я выбираю спорт»
- Спортивно-массовое мероприятие: массовый забег жителей города или села «Нас не догонят»

Все эти и другие мероприятия можно проводить на открытых площадках, в центре села или города с привлечением местных спортсменов, учителей физкультуры, тренеров, обычных жителей-сторонников здорового образа жизни, волонтеров и др.

Примерный сценарный план праздника на День физкультурника

Ведущие:

– Сегодня мы отмечаем День физкультурника. О пользе физических нагрузок известно, пожалуй, всем. Спорт – это сила, красота, дисциплинированность и крепкое здоровье. Физкультура помогает нам познать свои возможности, она дарит нам уверенность в своих силах, дает позитивный настрой.

– С Днем физкультурника вас поздравляем!
 Всем, кто дружен со спортом, мы пожелаем:
 Жить – не тужить и проблемы не встретить.
 Солнце пусть всем вам радостно светит!
 Счастья! Удачи! Простого везения
 И боевого вам настроения!
 Славных, заслуженных в спорте побед!
 Твердости духа и жизни без бед!

– Сегодня здесь присутствуют те, для кого спорт стал неотъемлемой частью жизни. Некоторые из вас уже добились больших результатов, у многих успех и слава еще впереди. Мы от души поздравляем всех тренеров, чемпионов, учителей физкультуры и спортсменов.

– Объединяет праздник
Спортсменов самых разных:
Трусцой едва бегущих
По парковой тропе
И грудью ленту рвущих
На финишной черте.
Тех, кто в футбол играет
В компании ребят,
И тех, в чью честь пылает
Огонь Олимпиад.
Любой спортсмен украсит
Наш физкультурный праздник!

Программу празднования Дня физкультурника в доме культуры может продолжить награждение лучших спортсменов, тренеров, чествование ветеранов спорта.

Ведущие продолжают:

– Мы с гордостью называем имена лучших преподавателей физической культуры и спорта и хотим наградить их за многолетний и добросовестный труд в деле воспитания подрастающего поколения.

– Невозможно представить физическую культуру без ветеранов спорта, вдохновляющих молодежь, которые на своем примере воспитали не одно поколение спортсменов. Дорогие ветераны, с праздником вас!

– Все, кто связал свою жизнь со спортом, знают, главное – не погоня за рекордами. Спорт – это здоровье миллионов людей! Спорт – это готовность к труду, это сила, смелость и красота! Спорт стал частью нашей жизни!

– Здоровый дух в здоровом теле –
Вот главный жизненный девиз!
Желаю, чтобы в спортивном деле
Вы продвигались вверх, не вниз!

Желаю в спорте достижений,
Здоровья крепкого, терпения.
Забудьте горечь поражений,
Вам все подвластно, без сомнения!

В программе праздника на День физкультурника, если он проходит в доме культуры, может быть предусмотрено небольшое театрализованное представление. В нем можно задействовать участников творческих коллективов города, ребят из спортивных школ, артистов оригинального жанра.

Конкурсы на празднике, посвященном Дню физкультурника

- В программу спортивного праздника на День физкультурника могут входить состязания по уличному баскетболу, волейболу, футбольные матчи и др.
- Начинается эстафета «Быстрые ноги». Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу каждый игрок выбегает из-за стартовой линии, обегает фишку, возвращается к своей команде, передает мяч следующему участнику и встает в конец команды. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.
- На празднике можно провести конкурс «Снайпер». Каждому участнику выдается определенное количество «боеприпасов» – это могут быть обычные резиновые или теннисные мячи. Команда, которая большее количество раз попадет по мишеням, получает призы.
- Участники следующего конкурса делятся на пары. Им связывают ноги веревками так, чтобы они могли передвигаться. Каждой паре нужно выполнить определенное задание: например, донести до цели мяч. Три пары, которые быстрее выполняют задания, становятся победителями.
- На День физкультурника можно также устроить перетягивание каната, бег в мешках. Не стоит также забывать о конкурсе болельщиков: пусть они подготовят зажигательные речевки и танцы, чтобы поддержать спортсменов.

Пока жюри подводит итоги соревнований, сценарием праздника ко Дню физкультурника на стадионе могут быть предусмотрены показательные выступления профессионалов, которые занимаются в различных клубах и секциях. Затем состоится награждение победителей состязаний: призеры поднимутся на пьедестал в центре поля и получают заслуженные грамоты и дипломы.

Ведущие поздравят победителей:
– С победой! С покорением вершины!
Все удалось, и вот вы лучше всех!
После стараний многих и рутины
Пришел ошеломительный успех!
От всей души с победой поздравляем!
Преград для тех, кто верит, в жизни нет.
Удачи и успеха мы желаем
И тысячу еще таких побед!

– Дорогие друзья! Вот и подошла к концу программа нашего спортивного праздника на День физкультурника. Мы желаем всем вам крепкого здоровья. Пусть физическая культура и спорт остаются вашими союзниками на всю жизнь, приносят вам радость, даруют энергию, ощущение вечной молодости! Желаем вам бодрости духа, силы воли и уверенности в себе. Будьте всегда оптимистичны и энергичны!

– День физкультурника сегодня,
Влюбленных в спорт мы поздравляем!
Желаем победить невзгоды,
Физкульт-привет вам посылаем.
Пример хороший подаете,
Ведь физкультура – это жизнь.
А тот, кто спорт не забывает,
Сумеет многого достичь!

Содержание

История праздника Дня физкультурника в России.....	3
Праздник физической культуры в современной России.....	6
Примерный перечень мероприятий.....	7
Примерный сценарный план праздника на День физкультурника.....	8
Конкурсы на празднике, посвященном Дню физкультурника.....	10

Подготовлено
Республиканским Домом народного творчества
МК РД

РДНТ МК РД
367010, г. Махачкала,
ул. О. Кошевого, 35 «а»
8(8722) 62-99-87, факс: 62-39-68
E-mail: rdnt35@yandex.ru,
web-site: www.dagfolkkultura.ru

Копирование и использование данных материалов без ссылки на
Республиканский Дом народного творчества МК РД запрещены