

### Классный час

#### Разговоры о важном на тему:

#### «Массовый спорт в России»

#### Цели занятия:

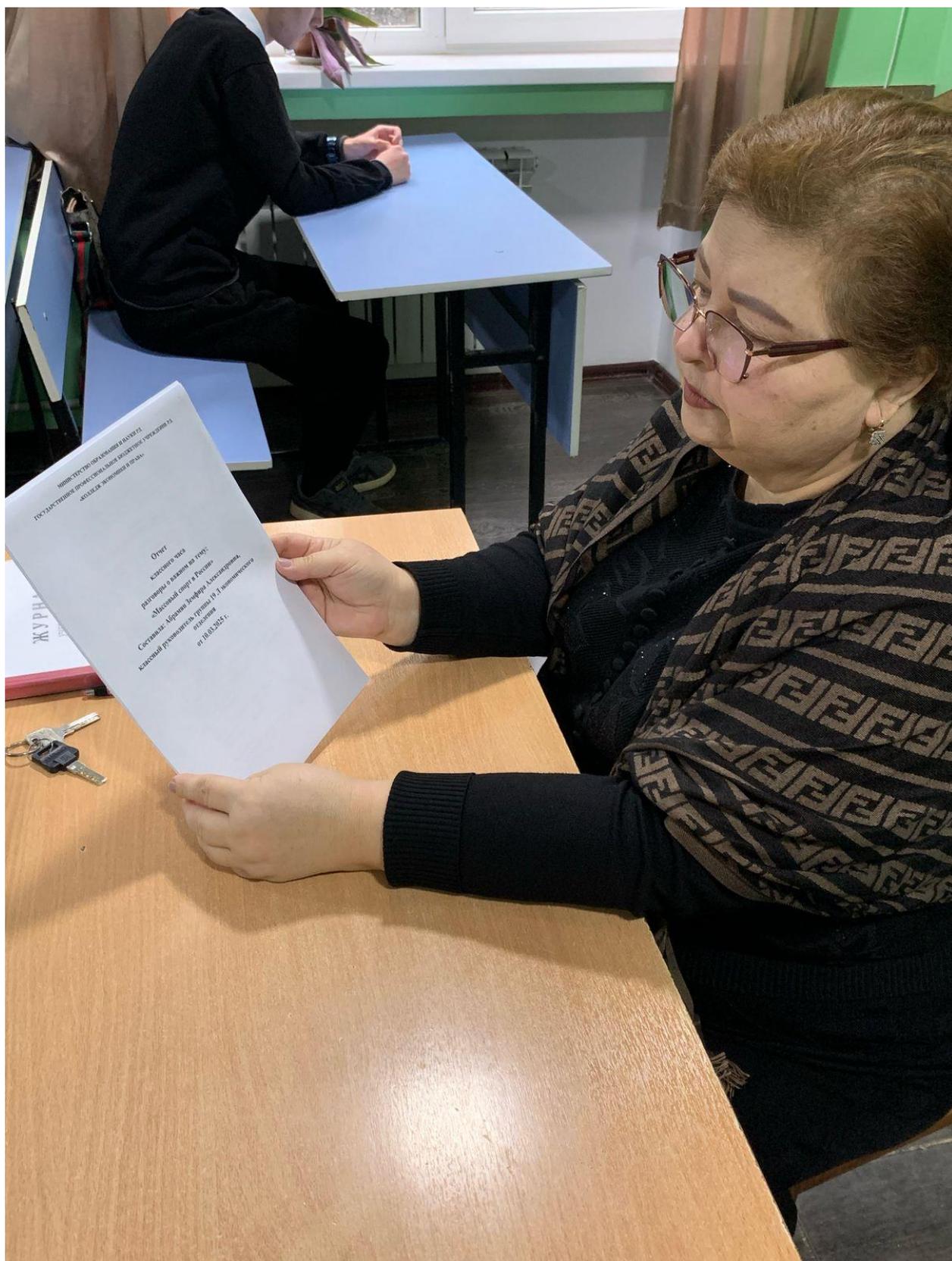
- формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, представлений о влиянии спорта на развитие личностных качеств человека;
- стимулирование к занятиям спортом;
- информирование о современных возможностях в области массового спорта;
- развитие чувства гордости за достижения России в области спорта.

#### Ход классного часа:

Сегодня нас ждет увлекательный разговор об активном образе жизни, а более точно – о массовом спорте в России.

Все мы знаем, что спорт — это не только веселье и игры, но и важная составляющая нашего здоровья. Когда мы занимаемся физкультурой регулярно, мы становимся сильнее, выносливее и повышаем иммунитет. Конечно, это помогает нам меньше болеть и лучше справляться с учебой и работой. Дело не только в личном здоровье: когда вся страна активно занимается спортом, это делает нас всех сильнее и крепче. Почему, по вашему мнению, для здоровья всей нации очень важно, чтобы как можно больше граждан занимались физической подготовкой?

*Ответы обучающихся.*



Таким образом, спорт — это не просто физическая активность, но и основа здорового будущего нашей страны. Да, именно так: заботой о своем здоровье, занятиями спортом вы вносите вклад в будущее нашей нации. Кроме того, занятия спортом – это часть нашей культурной традиции.

История России богата победами в Олимпийских играх, международных соревнованиях и других состязаниях. Какие примеры спортивных достижений нашей страны вы знаете?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** Вспомним легендарные победы наших спортсменов, прославивших нашу страну. Какие из них известны вам?

*Ответы обучающихся. Если обучающиеся затрудняются с ответами, педагог может напомнить им имена и достижения выдающихся российских спортсменов (презентация к занятию):*

*Валерий Харламов — легенда хоккея, который был не просто спортсменом, а национальным героем. Его достижения вдохновляли целое поколение хоккеистов.*

*Лев Яшин — легендарный советский вратарь, пятикратный чемпион СССР, олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Кубка европейских наций 1960-го.*

*Алина Кабаева — одна из самых титулованных гимнасток в истории художественной гимнастики. Ее выступления поражали грацией и сложностью элементов.*

*Евгений Плющенко — один из самых титулованных фигуристов в истории мужского одиночного катания. Техническая сложность его выступлений и артистизм покорили сердца зрителей по всему миру.*

*Антон Шипулин — известный русский спортсмен, биатлонист, чемпион и призер чемпионатов мира.*

*Александр Попов — легендарный пловец, установивший новые стандарты в спринтерских заплывах. Его имя стало синонимом скорости и мастерства в плавании.*

*Федор Емельяненко — прославленный спортсмен России, боец ММА и чемпион мира. На его счету множество побед в смешанных единоборствах.*

*Наталья Ищенко — пятикратная олимпийская чемпионка в синхронном плавании.*



Для высоких результатов спортсменам нужно постоянно совершенствовать свои навыки, технику и физическую подготовку. Упорный труд на тренировках, регулярные занятия, строгий контроль над отдыхом и восстановлением. Конечно, очень важен профессиональный тренерский состав, когда наставники помогают раскрыть потенциал каждого своего ученика. А еще очень важно — иметь возможность доступа к качественной спортивной инфраструктуре. Когда у людей есть доступ к спортивным площадкам, секциям и мероприятиям, они получают возможность вести здоровый образ жизни, улучшать свое физическое состояние и настроение.

### **Основной этап**

**Педагог:** В наши дни многие представители молодежи стали меньше двигаться, предпочитая компьютеры и телефоны занятиям физической культурой. Но ведь именно активный образ жизни помогает нам оставаться

здоровыми и счастливыми. Когда вы заботитесь о своем здоровье сейчас, вы закладываете основу для своего будущего. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, были целеустремленными и жизнерадостными людьми. Подумайте, как связаны здоровый образ жизни и ваш образ будущего?

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Вот почему так важно отказаться от вредных привычек и вести подвижный образ жизни. Чем лучше вы себя чувствуете, тем больше сил и энергии у вас остается на учебу, работу, досуг и общение.

Мы пришли к выводу, что здоровье — это фундамент для реализации ваших мечтаний и планов. Как к сохранению здоровья и спорту относится юношество, нам проиллюстрируют результаты мониторинга ценностных ориентаций молодежи<sup>2</sup>. Мы познакомимся с данными по направлениям «Здоровье» и «Досуг». Как вы оцениваете результаты мониторинга? Что вас удивило или обеспокоило?

В каждой семье существуют свои традиции заботы о здоровье: прогулки на свежем воздухе, правильное питание, регулярные тренировки. Иногда бывает так, что в семье нет подобных общих спортивных интересов. Но важно вовлекать в занятия спортом не только молодежь, но и состоявшихся, взрослых семейных людей. Возможно, именно вам посчастливится стать родоначальниками такой прекрасной семейной привычки и показать пример вашим родителям.

Для этого в нашей стране есть все условия. Проводится активная государственная политика в сфере физической культуры и спорта. Как вы думаете, какие меры помогут вовлечь большее число граждан в систематические занятия физической культурой и спортом?

*Ответы обучающихся.*



Необходимо всеми силами популяризировать массовый спорт. На сегодняшний день в России реализуется Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года<sup>3</sup>. Приоритетными направлениями развития сферы физической культуры и спорта являются совершенствование здоровья населения, подготовка спортивного резерва и кадрового потенциала, развитие научного обеспечения этой сферы. Также важно обновление инфраструктуры физической культуры и цифровая трансформация системы управления этой отраслью.

Один из проектов, способствующих развитию массового спорта, — Федеральный проект «Спорт – норма жизни».

В рамках проекта «Спорт – норма жизни» проводятся различные мастер-классы, спортивно-образовательные программы, тренировки и соревнования. Строятся новые спортивные объекты по всей России – от дворовых площадок с тренажерами до дворцов спорта. Спортшколы получают самый современный инвентарь.

Какие виды спорта вам интересны и хотели бы вы попробовать что-то новое благодаря проекту «Спорт – норма жизни»? Как вы думаете, какие изменения могут произойти в обществе благодаря реализации этого проекта?

*Ответы обучающихся.*

### **Заключительный этап**

**Педагог:** Сегодня мы говорили о том, что развитие массового спорта – основа здорового и продуктивного общества, способного успешно справляться с вызовами будущего, а также долгосрочный вклад в здоровье каждого человека и всей нации. Какие качества, по вашему мнению, воспитывает массовый спорт в людях?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** Совершенно верно, спорт помогает человеку становиться более успешным и уверенным в себе. Воспитывает дисциплину, ответственность и умение работать в команде. Да, каждому человеку, занимающемуся спортом, важно общественное признание. Но все же самое ценное для каждого из нас — научиться воспринимать спорт как важную часть жизни, опору. Регулярные занятия физической культурой сегодня в моде, и это очень важно. Но ещё лучше, чтобы они стали устойчивой привычкой, естественной нормой, образом жизни большинства людей в нашем обществе.

Давайте вместе подумаем: как занятия спортом помогают научиться взаимодействовать с другими людьми?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** Предлагаю вам посмотреть фрагмент из фильма «Легенда № 17», который рассказывает о великом хоккеисте Валерии Харламове.

Массовый спорт открывает перед вами целый мир возможностей. Помимо укрепления здоровья и физического развития, занятия спортом учат дисциплине, ответственности и умению работать в команде. Вы развиваете

лидерские качества, учитесь ставить цели и добиваться их. Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и повышает уверенность в себе. И самое главное — он дарит радость движения и общения с единомышленниками. Занимаясь спортом, каждый человек может открыть для себя новые горизонты, а в самом себе – новые возможности!

*В качестве заключительного этапа или постразговора педагог может предложить несколько вариантов творческих заданий:*

- «Спортивное мероприятие в регионе». Обучающиеся в группах разрабатывают проект регионального спортивного мероприятия, с учетом необходимости вовлечь все возрастные категории потенциальных участников;

- «Физкультминутка»: составление программы проведения физкультминутки для обучающихся колледжа;

- «Спортивный/танцевальный флешмоб». Обучающиеся снимают видеоролик, демонстрирующий проведение физкультминутки или танцевальной минутки на занятии, цель которого – пропаганда здорового образа жизни и спорта. В качестве примера педагог может использовать видеоматериал, созданный студентами ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет» (авторы идеи: Совет СНО, кафедра физиологии ГУ ЛНР «ЛГМУ им. Святителя Луки», кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации).