

Климов С.Е.

Как можно решить задачу приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом

Вот уже несколько десятилетий происходит ухудшение здоровья россиян. Что особенно плохо – наиболее сильно этому негативному явлению подвержены дети, молодежь. Положение складывается все более и более нетерпимое. Если дело так пойдет и дальше, то в России скоро просто не останется молодых людей, годных служить в армии, девушек, способных рожать здоровых детей! Очевидно, найти выход из сложившейся ситуации – важнейшая задача государства и общества!

Попытки укрепить здоровье населения в нашей стране предпринимались не единожды. В 1960 – 80-е годы прошлого века, когда экономика развивалась весьма активно, государственные ассигнования на развитие физической культуры и спорта, а также образование и здравоохранение были увеличены в десятки раз!

В те годы, в частности, были построены тысячи летних оздоровительных лагерей, туристических баз, большое число поликлиник, санаториев, профилакториев. В стране на всех уровнях постоянно велась активная пропаганда физкультуры и спорта, здорового образа жизни.

Все тогда надеялись, что эти беспрецедентные усилия государства с учетом того, что питание людей, по сравнению с послевоенными временами, значительно улучшилось, приведут к укреплению здоровья новых поколений. Но здоровье не только не улучшилось, оно стало ухудшаться! Об этом в 1980-е годы активно начали бить тревогу медики, не скрывая, говорили военкомы, отвечающие за призыв новобранцев в ряды вооруженных сил.

Необходимо также отметить, что в последние годы советской власти в нашей стране наблюдался значительный рост потребления табака, наркотиков (с 1984 по 1990 год численность наркоманов, зарегистрированных Министерством здравоохранения СССР, увеличилась с 35354 до 67662 человек, то есть практически в два раза!). Особенно плохо ситуация складывалась в плане потребления алкоголя. Оно, из расчета на душу населения, с 1960 по 1980-е годы выросло в три раза!

С начала этого века под лозунгом оздоровления детей, молодежи, всего населения страны наше правительство вновь стало значительно увеличивать расходы на образование, здравоохранение. Что касается государственных ассигнований на развитие физической культуры и спорта, как подчеркивают официальные должностные лица, они за последние годы увеличились в десятки раз! Но статистика показывает, что все это, как и в советские времена, не приводит к укреплению здоровья молодых россиян.

Из доклада Совета Федерации «О положении детей в Российской Федерации»: *«Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков в 2005 – 2006-х годах сохранялись. Общая заболеваемость детей по сравнению с 2002 годом увеличилась на 9%, а подростков на 12%»...* *«Низкая физическая активность по данным исследований выявляется у 80% школьников»...* *«Показатель физической подготовленности современных школьников составляет лишь 60% от результатов их сверстников 60 – 70 - х годов».*

По данным Федеральной службы государственной статистики: «Объём продажи пива в стране с 1998 по 2007 г. вырос в три раза»... «Количество детей, употребляющих алкоголь в 2008 году по сравнению с 2007-м, увеличилось на 15,4%».

Из доклада министра Т.Голиковой (2009 год): «В России курят около 50% человек. При этом темп роста курящих в нашей стране – один из самых высоких в мире: в последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2 – 5 % в год».

В период с 1996 по 2010 годы в стране количество официально зарегистрированных лиц, потребляющих наркотики, выросло в 9 раз («Российская газета» №83, 2011г.).

Из интервью уполномоченного по правам ребенка при Президенте РФ П. Астахова (2012г.) «Россия вышла на первое место в мире по числу самоубийств среди подростков».

Ухудшается в последние годы и здоровье старших поколений. Газеты пестрят сообщениями о том, что многие болезни, в частности, такие как сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, психические расстройства принимают характер эпидемии. О не благополучии дел свидетельствует и то, что медики постоянно отмечают рост числа людей имеющих избыточный вес.

Очевидно, для решения проблемы оздоровления населения необходимо не только увеличение ассигнований на определенные сферы. Главное, что требуется сделать, это проанализировать сложившуюся ситуацию.

И в этом плане, в первую очередь, необходимо постараться понять, почему в послевоенные годы, полные лишений, когда многие дети росли без отцов, когда люди плохо питались, молодежь, в общем, выростала физически здоровая, а в 1980-е годы после всех колоссальных финансовых вливаний положение дел стало ухудшаться.

Существовала народная традиция

В прошлые века люди жили в основном в сельской местности, и одной из главных составляющих их образа жизни, одной из главных традиций здесь всегда были подвижные игры детей, подростков возле своего жилья.

По рассказам пожилых людей, детство которых прошло в деревне, сельские мальчишки, как только у них появлялась возможность, выбегали на улицы, чтобы поиграть в «чижа», «бабки», лапту и другие игры, которых народом было придумано немало. Тренеров здесь к новичкам никто не приставлял. Эту роль выполняли старшие ребята. Игровые снаряды также никто не выдавал. Как правило мальчишки их изготавливали сами.

Подвижные игры были основным видом досуга ребят, и уделяли они им обычно 2 – 4 часа в день. Надо еще отметить, что летом в погожие вечера подростки нередко собирались играть после того, как днем пять – шесть часов отработали с родителями в поле, т. е. в сумме активно двигались по 8 – 10 часов в день! Соответственно летом они могли набирать объем двигательной активности где-то в 40 – 60 часов в неделю!

В середине прошлого века в нашей стране произошёл массовый переезд людей из деревень в города. И здесь новые поколения попытались продолжить традицию. Многие ещё помнят, как в послевоенные десятилетия во дворах наших городов миллионы ребят на

досуге играли в различные игры: кто помладше – в классики, прятки, «казаки-разбойники», старшие – в лапту, футбол, волейбол, за счёт чего они легко набирали оздоровительную норму двигательной активности. (ВНИИФК еще в 1985 году определил, что эта норма составляет, в частности, для школьников 14 – 21 час в неделю.)

Но ребята не только просто играли, в современных условиях народная традиция получила дальнейшее развитие. В стране повсеместно начало зарождаться настоящее спортивное движение – дворовый спорт. Молодежь сама устраивала соревнования между дворовыми командами по футболу, хоккею. Это еще больше стало побуждать мальчишек проводить свободное время с мячом или шайбой во дворе. Они занимались спортом нередко даже свыше определенной нормы. Что во многом и обеспечивало в те небогатые времена формирование новых поколений, в общем, физически и социально здоровыми.

В погоне за престижем

Казалось бы, надо было поддержать это массовое движение, которое при мизерных затратах обеспечивало до ста процентов мальчишек активным досугом. Тем более, что условия для его развития сложились в высшей степени благоприятные.

С 1960-х годов в городах страны стали в массовом порядке строиться компактные многоквартирные дома на 100 – 200 квартир (в которых проживало по 300 – 600 человек). **Можно было возле каждого дома создать комплекс простых спортплощадок и организовать соревнования между дворовыми (домовыми) командами. Но нашим советским правителям это было неинтересно – в стране не было назначено ни одного чиновника, который бы занимался развитием народной традиции!**

Ослепленные блеском побед на международных аренах близорукие вожди все силы бросили на развитие большого спорта, поддержание спортивного престижа страны. За успехи в данной сфере отвечали сотни чиновников во главе с министром спорта!

В 1960 – 1980-е годы бюджетные средства на развитие физической культуры и спорта потекли широкой рекой. В Советском Союзе развернулось активное строительство крупных стадионов, дворцов спорта, спортшкол, спортивных баз. Повсюду стали создаваться многочисленные, по сути, профессиональные команды по футболу, баскетболу, хоккею и т. д.

Для того чтобы сделать СССР великой спортивной державой многочисленные училища, вузы готовили десятки тысяч тренеров, преподавателей физкультуры. (В 1980-е годы из стен учебных заведений ежегодно выпускалось около 27 тысяч таких специалистов!)

В стране были созданы специальные научно-исследовательские институты, где десятки ученых занимались активным поиском путей повышения результатов в большом спорте.

Ко многим состязаниям большого спорта подготовка велась как к важнейшим военным операциям с созданием многочисленных штабов, с назначением ответственных за достижение высоких результатов. И если определенный результат не был получен, ответственные чиновники могли быстро оказаться в отставке.

Последствия такой однобокой политики оказались плачевными. По статистическим данным к 1986 году в стране физической культурой и спортом по 6 – 8 часов в неделю занималось всего лишь 16,8 % школьников и студентов. И здесь еще важно отметить, что 6 часов занятий для подростка – это жалкие крохи, которые ни в коей мере не могут обеспечить его формирование физически здоровым! Но наши чиновники вынуждены были вести учет по таким цифрам, поскольку если бы учет велся по оздоровительной норме в 14 – 21 час занятий в неделю, то набралось бы от силы 5% занимающихся! И картина катастрофы предстала бы во всей красе.

(В пределах определенной ВНИИФК нормы в Советском Союзе обычные ребята занимались физической культурой и спортом лишь в летних оздоровительных лагерях. Но эти лагеря посещали далеко не все школьники и студенты. И главное – 20 дней занятий в оптимальных объемах в течение года никак не могут обеспечить нормальное физическое формирование молодого человека.)

В годы гласности о бедственном состоянии дел стали говорить на всех уровнях – из интервью первого заместителя председателя Госкомспорта СССР Николая Русака (журнал «Физкультура и спорт» № 8 за 1989 год) – *«Застойные времена оставили тяжелое наследство. Массовая физкультура существовала преимущественно на бумаге...»*.

Чтобы скрыть провалы в работе с населением, в советские времена чиновники не только занижали планку оптимального объема занятий, но еще к тому же в отчетах о количестве занимающихся физической культурой и спортом повсеместно применяли приписки.

То, что в наших городах активно строились большие стадионы, дворцы спорта, ФОКи, в общем, конечно же, положительный факт. Плохо то, что наши чиновники не понимали, да и сейчас не понимают, что с помощью этих сооружений невозможно решить проблему оздоровления новых поколений. Во-первых, и в советские времена, и сегодня спортивные секции посещает 20 – 30 % учащихся, во-вторых, занимаются ребята здесь обычно по 3 – 6 часов в неделю (за исключением тех, кто занимается спортом на профессиональной основе), и в-третьих, по тем или иным причинам молодые люди в возрасте 16-17 лет начинают активно покидать спортивные секции.

Что крайне важно отметить – невозможно с помощью крупных спортсооружений решить и проблему досуга новых поколений. Не могут мальчишки, когда у них появляется свободное время, просто так прийти в какой-нибудь спорткомплекс, чтобы поиграть в футбол, баскетбол – поскольку за это надо платить немалые деньги.

К чему привела ликвидация народной традиции

В советские времена с подачи высших руководителей страны главы городов с энтузиазмом соревновались, кто больше построит квадратных метров жилой площади. Это соревнование способствовало тому, что архитекторы, строители стали возводить в наших городах максимально упрощенные многоквартирные дома, которые, по сути, являются жильем спального типа, поскольку проектировались с расчетом лишь на то, чтобы жильцы в них могли есть, спать и сидеть у телевизора.

В результате близорукой градостроительной политики повсеместно – от Калининграда до Владивостока – в российских городах можно увидеть одну и ту же картину – стоят рядами многоэтажки, а возле них пара качелей, песочница да стойка для выколачивания половинок.

Дворов дома не имеют, а если они и есть, то совсем маленькие. К тому же эти убогие дворы все проходные. Что позволяет в них бесконтрольно находиться посторонним лицам, заходить в подъезды домов – в результате чего подъезды стали самым криминальным местом в наших городах.

Просчеты в проектировании жилья усугубились тем, что людей в духе времени не сделали хозяевами своего дома. Без самоуправления, без бюджета они оказались лишенными возможности решать и простые, и важные вопросы своего, так сказать, общежития. Что, в частности, привело к тому, что качество ухода за домом и двором оказалось на крайне низком уровне.

В домах спального типа у жильцов нет никаких общих дел, интересов, они часто не знают, кто живет этажом выше. Как следствие, люди стали разобщаться, а это очень опасное явление, которое напрямую ведет к гибели общества!

Проблема еще в том, что разобщение жильцов с одной стороны, создало благоприятные условия для деятельности разного рода мошенников и квартирных воров, а с другой, сильно затруднило работу участковых уполномоченных.

Особенно плохо то, что в данном жилье родители перестали выпускать детей гулять во дворы, поскольку детям там не чем заняться, и это стало просто опасно.

Дети, молодежь, растущие в городах, оказались вынуждены по много часов проводить сидя за партами в школах, колледжах, вузах, да к тому же еще и дома за выполнением домашних заданий. Но это полбеды, трагедия в том, что и досуг свой ребята часто вынуждены проводить сидя на диване у телевизора или, хуже того, на лестничных клетках в подъезде.

Нерешенность проблемы активного досуга детей, молодежи в современном городе явилась главной причиной ухудшения здоровья новых поколений, поскольку в условиях гиподинамии в молодом человеке не может нормально сформироваться ни сердечно-сосудистая, ни иммунная, ни какая другая система организма.

Но ликвидация народной традиции привела не только к гиподинамии, а еще и к росту потребления в молодежной среде алкоголя, табака, наркотиков. Этот двойной негативный эффект, наблюдающийся в последние десятилетия в нашей стране, и вызвал катастрофическое ухудшения здоровья новых поколений!

Все делалось непродуманно

Несмотря на то, что главным в строительном комплексе в советские времена всегда было возведение квадратных метров жилой площади, попытки изменить сложившуюся негативную ситуацию все-таки предпринимались.

В 1980-е годы были приняты строительные нормы, по которым в сметы на строительство жилья стали закладываться значительные средства на благоустройство дворовых территорий. В эти годы под лозунгами решения проблемы досуга детей, молодежи в отдельных дворах стали создаваться спортплощадки. Как правило это были площадки для игры в баскетбол.

Но, к сожалению, в советские времена многое делалось некачественно.

В частности, кольца часто так крепили на баскетбольных щитах, что стоило кому-нибудь повиснуть на кольце, как оно сразу отрывалось. Вдобавок по весне на асфальте появлялись ямы, и площадка становилась ни к чему не пригодной. А ремонтировать ее некому, так как она не закреплена ни за каким домом. Да и невозможно это было сделать, поскольку люди в многоквартирных домах разобщены.

Дворовые территории всегда находились в ведении ЖЭУ, а их вопросы досуга детей в том или ином доме всегда мало интересовали. В лучшем случае они площадку восстанавливали через два-три года после каких-нибудь накачек со стороны начальства, но опять же кое-как и история повторялась снова.

В постсоветское время в некоторых относительно благополучных городах страны, иногда в жилых районах создавались те или иные спортивные площадки. Чаще всего это происходило по инициативе какого-либо кандидата в депутаты, который хотел продемонстрировать свою заботу о подрастающем поколении.

Но в любом деле лишь тогда есть хорошая отдача, когда оно хорошо продумано. От создания бесхозных площадок мало радости и не только потому, что они плохо ремонтируются, а еще и потому, что на них играют все кому не лень. А это мало кому понравится. Одно дело, когда у людей под окнами играют их дети – люди спокойны: ребята на глазах и заняты делом. И совсем другое дело, когда под окнами играют, шумят, а порой и матерятся неизвестно откуда взявшиеся молодые люди.

Необходимо отметить, что для успешного решения проблемы активного досуга новых поколений мало создать спортплощадки и определиться с ответственными за их состояние, требуется еще разумно организовать проведение соревнований.

Проблемы развития дворового спорта

Попытки возродить дворовый спорт в нашей стране предпринимались не один раз, но все они, к сожалению оказались безуспешными.

В 1995 – 1997 годах в Великом Новгороде автор также попытался возродить народную традицию. В эти годы мной (в свободное от основной работы время) при поддержке «Алых парусов» (объединение клубов по месту жительства) были проведены соревнования среди дворовых команд по настольному теннису, волейболу, теннису, футболу, дворовому хоккею (хоккей без коньков).

В первых же соревнованиях по дворовому хоккею участвовали 32 команды, футболу – 54. И если бы это начинание поддержала городская администрация, выделила какие-то средства на пропаганду занятий дворовым спортом, на призы, то можно было через год-два на порядок поднять массовость соревнований. Но поддержки получить не удалось.

Остались равнодушными к этому спорту и два последующих руководителя нашего города.

Тогда я решил пойти несколько иным путём – написал книгу «Дворовый спорт» и с 2002 года стал распространять её по всем республикам, областям, на адреса мэров крупных городов с предложением возродить народную традицию.

В 2004 году в высоких кабинетах в Москве и некоторых других городов страны заговорили о необходимости развития дворового спорта и дали команду спортивным чиновникам заняться этим.

Но у руководителей местных спортивных комитетов всегда достаточно забот. Бесконечной чередой идут различные чемпионаты, спартакиады, постоянно надо заниматься поиском средств на поддержание того или иного вида спорта, на ремонт различных спортивных объектов и т.д. Поэтому занялись они дворовым спортом без особого энтузиазма.

Чаще всего спорткомитеты просто устраивали в одном – двух городских дворах спортивный праздник с музыкой, с проведением каких-либо состязаний, иногда даже с выступлением черлидеров. И с чувством выполненного долга в отчетах в графе работа по месту жительства ставили жирную галочку.

Некоторые руководители на волне возрождения дворового спорта попытались реанимировать практику советских времен – создание при ЖЭУ штатных единиц педагогов-организаторов, но данная практика весьма затратна. И главное, она не решила проблемы оздоровления новых поколений в те времена, не смогла решить и в современных условиях. (Ни при каких условиях один человек, заведующий одной спортплощадкой, не сможет решить проблемы активного досуга 500 – 1000 детей, молодежи, живущих в современном жилом микрорайоне и, тем более, всех его жителей).

В некоторых регионах развитие дворового спорта поручили молодёжным организациям, но здесь также допускались серьёзные ошибки.

Самая распространенная из них – свободный принцип формирования команд (по территориальному признаку), когда в одну команду могут собраться ведущие игроки какой-нибудь спортивной секции. Это прямой удар по массовости, поскольку у многих ребят сразу пропадало желание участвовать в таких соревнованиях.

Вторая ошибка – культивировался один вид спорта (обычно – футбол или хоккей). При этом половина ребят – представители женского пола оказывались не вовлечёнными в занятия дворовым спортом.

Третья ошибка – команда формировалась от микрорайона или даже городского района, при этом занятия спортом охватывали всего лишь 5 – 10% детей, молодежи.

Здесь еще надо отметить: для спортсменов (команд) очень важно выступать от каких-либо сообществ людей. Это повышает эмоциональный фон соревнований и обеспечивает зрительскую поддержку. К тому же, что немаловажно, в данном случае коллектив обычно помогает своей команде закупать инвентарь, ремонтировать спортплощадку. (Всем этим условиям отвечает многоквартирный дом, в котором есть самоуправление).

Микрорайоны не являются сообществами людей, на них города поделены, прежде всего, для облегчения работы различных служб, поэтому команда, собранная от микрорайона, лишается всех видов поддержки.

Можно еще привести примеры допускаемых ошибок. Но не это главное. **В любом большом деле допускаются немало ошибок. Но если должностные лица заинтересованы в решении той или иной задачи, они будут настойчиво шаг за шагом преодолевать эти ошибки, поддерживать перспективные начинания, и в конце концов достигнут положительного результата.**

Кстати в декабре 2011 года при поддержке «Алых парусов» я провел соревнования по интермету (вид спорта, созданный на основе дартса), в которых приняли участие 16 дворовых команд. И снова обратился в городскую администрацию с предложением организовать пилотный проект по развитию дворового спорта для начала хотя бы в каком-то одном микрорайоне города и снова получил стандартный ответ: «Мы и рады помочь, но денег у нас нет».

Ключевые моменты в решении задачи

Организовать конкурс

На последнем заседании Государственного совета по развитию физической культуры и спорта Д. Медведев подверг критике состояние дел с массовым спортом. Он, в частности сказал, что в стране *«практически отсутствует система спортивных клубов как по месту жительства, так и по месту работы. Не хватает доступных спортивных залов, открытых площадок. Причем, конечно, речь идет не о фитнес-клубах, их за последнее время было организовано немало, а о недорогой, но в то же время полноценной спортивной инфраструктуре. И этим должны заниматься местные власти города, поселка, села, это их прямая обязанность, естественно, при поддержке региона и федерального центра».*

«Сегодня физкультурой и спортом занимается 15 процентов граждан страны, то есть, по сути, 85 процентов, больше чем две трети, вообще никак не занимаются ни физкультурой, ни спортом. Это очень низкий, просто крайне низкий показатель» ...

«Парадокс в том, что ресурсы для развития спорта у нас все-таки есть».

Этот парадокс наблюдается уже не одно десятилетие, и главная его причина в том, что государство у нас, с одной стороны, не скупится на мотивацию достижения высоких результатов в большом спорте – в частности победители олимпийских турниров получают от руководства страны дорогие иномарки, значительные денежные премии (к тому же еще нередко премии от спонсоров), с другой – совсем, не мотивирует чиновников в решении задачи приобщения населения к занятиям физкультурой и спортом!

В таких условиях чиновники на всех уровнях в первую очередь думают о том, как построить престижные спортивные объекты, как вырастить талантливых спортсменов, создать высокочеловеческие спортивные команды, которые смогут принести славу городу, области, стране, а потом уже про работу с населением.

В 2013 году в несколько крупных городов страны я отправил письма с предложением возродить дворовый спорт. И отовсюду получил однотипный ответ – «Спасибо за предложение, но у нас и так уже все стало налаживаться – в последнее время на развитие спортивной работы по месту жительства выделяются значительные средства». И дальше в письмах сообщалось о том какая большая проводится работа.

Проводятся соревнования «Кожаный мяч», «Выходи во двор поиграем», «День двора», организуются зимние эстафеты для детей и подростков. Строятся новые спортплощадки. Создаются новые клубы любителей бега, группы «Школа здоровья». Проводятся конкурсы на лучшую постановку работы по месту жительства и т. д. В общем, всё идет не надо лучше.

И тут проявляется вторая важнейшая причина возникновения определенного парадокса. Спорткомитеты о работе с населением отчитываются главным образом по количеству проводимых мероприятий. В этом случае выделяемые деньги с успехом осваиваются и пишутся красивые отчеты о том, какая проделана работа. А то, что после этого большинство детей, молодежи как проводили свой досуг в основном сидя у телевизоров и компьютеров, так и проводят – ни кого особо не волнует.

Для того, чтобы чиновники неформально взялись за решение задачи приобщения новых поколений к занятиям физической культурой и спортом, необходимо также как и в большом спорте в данной сфере применять неформальную мотивацию труда.

И в этом плане наиболее перспективно организовать конкурс среди глав городов и поселков с назначением значительных премий тем из них, кто первым, на примере своего населенного пункта, покажет общедоступный метод приобщения большинства детей, молодежи к занятиям физкультурой и спортом в пределах оздоровительных норм.

(Со временем можно будет рассмотреть вопрос о проведении аналогичного конкурса в расчете на все население).

Очевидно, что наиболее перспективно организовать такой конкурс в масштабах всей страны. Но важно особо подчеркнуть, что его вполне можно провести и в масштабе федерального округа, республики, края или области. Главное в этом деле – получить модель решения задачи. Если будет получена такая модель, распространить ее по всей стране не составит большого труда! (С проектом конкурса можно ознакомиться на сайте klimov.oncat.ru).

Как обеспечить формирование новых поколений физически здоровыми

Для того, чтобы новые поколения росли физически здоровыми, спортивными, необходимо, во-первых, научить их играть в популярные виды спорта и, во-вторых, предоставить им возможность на досуге тренироваться, принимать участие в спортивных соревнованиях.

В этом плане начинать приобщать ребят к спорту лучше всего уже в детском саду (с четырех – пяти лет).

Здесь желательно увеличить количество занятий физкультурой в 1,5 – 2 раза. И половину времени, отведенного на физкультуру, посвятить обучению ребят упражнениям из популярных видов спорта, таких, например, как баскетбол, футбол, и теннис. (Необходимые методики давно уже существуют, но пока не востребованы).

С целью улучшения подготовки ребят и объективного определения в каком дошкольном учреждении лучше поставлено обучение, целесообразно организовать проведение смотров-конкурсов с участием всех детей, где уровень подготовки определять по качеству исполнения ребятами упражнений из тех или иных видов спорта.

Со временем желательно между детскими садами организовать проведение соревнований по спортивным играм с участием избранных ребят из подготовительных групп.

В школах, учреждениях профессионального образования необходимо научить учащихся играть в популярные виды спорта (баскетбол, бадминтон, теннис, настольный теннис, пляжный (дворовый) теннис, футбол, волейбол):

- проводить большинство уроков физической культуры подобно обучению ребят в специализированных спортивных секциях;

- широко практиковать применение домашних заданий по физкультуре – по освоению упражнений из баскетбола, бадминтона и т. д.;

- организовать проведение городских смотров-конкурсов по лучшему исполнению упражнений из определенных видов спорта с участием всех учащихся.

Но главное внимание в планах приобщения новых поколений к занятиям физкультурой и спортом необходимо уделить возрождению дворового спорта.

Только с помощью его можно сделать основным видом досуга детей, молодежи подвижные, спортивные игры и достичь того, чтобы новые поколения занимались спортом, как и в прошлые времена, в пределах оздоровительных норм!

Возрождение народной традиции приведет к изменению образа жизни людей всех возрастов

Если руководство города или региона всерьез возьмется за развитие дворового спорта – это в итоге приведет к изменению градостроительной политики!

Вместо многоквартирных домов спального типа, в которых люди разобщаются и физически деградируют будут создаваться дома с самоуправлением и предоставлением жильцам возможности заниматься спортом.

Развитие дворового спорта поможет приобщить к занятиям спортом и людей старшего возраста.

Со строительством спортивных площадок на придомовой территории, созданием спортивной атмосферы в населенном пункте трудящиеся всех возрастов смогут и будут чаще выходить во двор для занятий физической культурой. Кто-то пойдет сюда для того, чтобы обучить своего ребенка тем или иным приемам игры, кто-то – просто по привычке потренироваться.

(Чтобы люди трудоспособного возраста чаще выходили на придомовые спортплощадки играть, тренироваться городские спартакиады среди трудовых коллективов желательно проводить так, чтобы в них принимало участие большинство трудящихся. Как построить проведение спартакиад таким образом, можно ознакомится в книге «Дворовый спорт» глава «Комплекс мероприятий по приобщению населения к занятиям физической культурой и спортом»).

С возрождением дворового спорта открываются хорошие перспективы по привлечению к занятиям физической культурой людей пенсионного возраста.

У пенсионеров немалосвободного времени и многие из них с удовольствием возьмутся за организацию соревнований среди своих ровесников. Среди пенсионеров можно проводить соревнования по настольному теннису, метанию дротиков, шахматам и другим видам спорта которые не требуют высоких физических нагрузок.

Для того, чтобы жильцы чаще занимались оздоровительными тренировками, необходимо проводить специальную работу с руководителями домов с самоуправлением. Призывать их с помощью тех или иных активных жителей устраивать спортивные соревнования между командами корпусов, подъездов дома. В помощь руководителям этих домов можно будет наработать методику по проведению этих соревнований как спортивных праздников дома.

Дворовый спорт в районах старой застройки

В малых городах возродить народную традицию совсем несложно

В маленьких городках, с населением 5 – 30 тысяч человек развить дворовый спорт не сложная задача. Для этого необходимо предпринять следующее:

- разделить город на несколько жилых районов с таким расчётом, чтобы в каждом районе проживало где-то по 6 – 12 мальчишек погодков (к примеру в возрасте 12 и 13 лет);

- создать в каждом таком районе в подходящем месте комплекс простых спортплощадок для игры в футбол 5×5, бадминтон, настольный теннис, а также площадку для игры в волейбол 2×2 (3×3) и дворовый теннис. (Игра дворовый теннис см. книгу «Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением»);

- организовать проведение соревнований между командами районов в летний период года по перечисленным выше видам спорта, а в зимний по дворовому хоккею (хоккей с мячом без коньков), метанию дротиков (интермету), настольному теннису, шахматам, дворовому теннису.

В поселках, где проживает небольшое число ребят и где можно собрать лишь одну-две команды, также вполне можно приобщить ребят к этому спорту. Для этого каждому поселку необходимо подобрать в соперники ближайший населенный пункт, сопоставимый по размерам. Если есть возможность, то лучше организовать регулярные соревнования между тремя, четырьмя соседними поселками.

Если в том или ином населенном пункте активно взяться за развитие дворового спорта, то уже через год-два основным видом досуга детей, молодёжи станут занятия спортом, что изменит образ жизни новых поколений, и, кстати, не только их, но и всего городка, вдохнёт в него жизнь!

Необходимо отметить, что преимущество дворового спорта перед всеми ныне существующими видами физической культуры не только в том, что он способен решить проблемы досуга, оздоровления новых поколений, но и в том, что его развитие потребует от местной администрации финансовых затрат только на первом этапе, поскольку расходы по содержанию команд, закупке инвентаря возьмут на себя сами участники команд и их родители.

Что касается расходов на призы и судейство – к этому можно подключить местных спонсоров. Как показывает практика, они довольно охотно откликаются на просьбы помочь в проведении спортивных мероприятий, в которых участвуют широкие слои населения.

В больших городах

В городах с населением свыше 40 тысяч в плане развития народной традиции есть свои плюсы и минусы. Минус в том, что чем крупнее город, тем труднее в его жилых районах найти свободные площадки для создания даже небольших игровых полей.

С другой стороны, в российских городах в жилых районах 70 – 80-х годов застройки уже есть значительное количество баскетбольных площадок, хоккейных коробок, плюс к этому имеются спортплощадки возле школ, других учебных заведений. Всё это позволит уже в первый год развития дворового спорта без значительных финансовых затрат проводить довольно массовые соревнования летом по баскетболу (стритболу), футболу, а зимой по дворовому хоккею и метанию дротиков.

В последующие годы для повышения массовости соревнований, привлечения к занятиям спортом представителей женского пола необходимо во дворах жилых домов (в первую очередь наиболее перспективных, где проживает примерно по 6 – 12 ребят погодков одного пола, прежде всего в возрастных группах от 11 до 13 лет и от 14 до 17 лет) установить металлические теннисные столы, а также сделать комплексные площадки для игры в волейбол, дворовый теннис, бадминтон (если во дворе не найдется места для создания комплексной площадки, можно сделать площадку для игры в бадминтон).

Начинать развитие этого спортивного движения можно сразу с проведения общегородских соревнований, а можно с проведения турнира в каком-то отдельном районе, где за год-два наработать необходимый опыт. Кстати, по мере повышения массовости соревнований город желательно будет разделить на районы с проведением в каждом из них своего первенства.

Трудность развития дворового спорта в том, что дома, дворы в наших городах разные по числу жителей. Для того чтобы сгладить этот момент, расширить возможности по созданию команд, начиная со второго года развития рекомендуется создать две дворовые лиги – в первой будут выступать команды от дворов (домов), где проживает по 6 – 12 ребят-погодков, во второй – где живет 3 – 5 таких ребят. Во второй лиге можно будет организовать проведение соревнований по тем видам спорта, где состав команды может быть всего три человека.

Со временем желательно разделить жилые районы города на отдельные сектора (дворы), от которых может быть сформирована команда.

В домах с самоуправлением можно развивать дворовый спорт без затрат из местного бюджета

В больших городах есть дома с самоуправлением. Это особые дома, и лучше проводить среди них свой отдельный чемпионат, тем более что коллективам всегда интереснее соревноваться с себе подобными.

Начинать развитие дворового спорта в городе можно с таких домов. В них, что очень ценно, есть свой бюджет, есть руководитель, который занимается организацией каких-либо мероприятий и есть правление, которое заинтересовано в организации досуга своих детей и детей соседей.

Когда я проводил беседы с руководителями таких домов многие из них в разговоре давали понять, что сами могут сделать спортплощадки, выделить средства на судейство соревнований, призы для ребят. Они говорили: «У нас деньги есть, но мы не знаем, что лучше построить, как можно организовать спортивную работу».

Главное помочь людям в начале развития, выделить человека, который будет заниматься организационными вопросами, разработает положения соревнований, поможет их провести. В дальнейшем, когда люди втянутся в спортивную жизнь, они полностью на свои средства смогут проводить соревнования!

Более подробно со всеми вопросами развития дворового спорта, создания спортплощадок, организации соревнований можно ознакомиться в книге «Дворовый спорт», которая в 2011 году вышла в издательстве «Советский спорт». (Улучшенный вариант книги представлен на сайте klimov.oncat.ru). На данном сайте можно также скачать книгу «Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением».

Новый тип дома

Многоквартирный дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом эконом-класса

Особо большие перспективы по развитию дворового спорта открываются при создании новых жилых районов!

При проектировании нового многоквартирного дома можно продумать как предоставить возможность на досуге тренироваться, заниматься спортом не только детям,

молодежи, но и людям старшего возраста. Это очень важно, поскольку в современном городе недостаток в двигательной активности испытывают люди всех возрастов!

Очевидно, первое, что в многоквартирном доме необходимо предусмотреть, это создание самоуправления (ТСЖ). Без него дом обречен стать спальным, поскольку в нем толком ничего организовать будет невозможно.

Для того, чтобы содержание органа самоуправления, проведение каких-либо общественных, спортивных мероприятий для жильцов было необременительным, дом должен быть немаленьким, но в то же время он не должен быть и слишком большим, поскольку в этом случае может произойти отрыв руководителя от жильцов. В этом плане наиболее оптимальным представляются дома от 150 до 250 квартир (1 – 4 корпуса).

Для большого многоквартирного дома вполне правомерно отвести значительный участок земли для создания многофункционального двора, где, в частности, могут разместиться детская игровая площадка для малышей дошкольного возраста, спортплощадки для детей, молодежи и, что также немаловажно, небольшая огороженная площадка для кратковременного выгула собак.

В детях на генном уровне заложена потребность в игре, движении, и если им с ранних лет будет предоставлена возможность играть возле дома в различные подвижные игры, участвовать в каких-то детских соревнованиях, они и в дальнейшем – в подростковом, молодежном возрасте – с удовольствием будут в свободное время тренироваться, играть со сверстниками во дворах.

Если руководство того или иного города всерьез возьмется за развитие дворового спорта, то в погожие вечера из дома, к примеру на 200 квартир, во двор играть, тренироваться могут выйти до ста человек детей, молодежи (для наглядности отмечу – из ста человек можно сформировать примерно 30 стритбольных команд). К тому же надо учесть, что при создании во дворе спортивной атмосферы, изъявить желание позаниматься здесь могут еще и жители старше тридцати лет. Поэтому возле дома на 150 – 200 квартир оптимальный вариант создание двух спортплощадок: одной – на асфальтовом основании с травмобезопасным покрытием (площадь основания 28×14 м) для игры летом в мини-футбол, баскетбол, теннис, а зимой – в дворовый хоккей, мини-футбол и второй – на обычном грунте или грунте, покрытом синтетическим материалом, для игры летом в волейбол 2×2 (3×3), дворовый теннис, бадминтон, зимой – в дворовый теннис.

Возле дома на 200 – 250 квартир, кроме двух вышеназванных площадок, желательно сделать еще и третью – для игры в бадминтон и мини-теннис.

Для того, чтобы спортивную жизнь можно было поддерживать и в осенне-зимний период, помимо дворовых спортплощадок в многоквартирном доме в каком-либо подъезде на первом этаже необходимо сделать небольшую игровую площадку (ее лучше расположить рядом с помещением органа самоуправления), где жильцы смогут установить пару теннисных столов. На данной площадке можно будет проводить соревнования между жителями дома индивидуальные или командные (между командами подъездов или корпусов), а также состязания с командами соседних домов по настольному теннису, метанию дротиков (интермету), шахматам.

Если создавать многоквартирные дома с самоуправлением и комплексом спортивных площадок, то в них, в отличие от домов спального типа, получат

развитие общественная, спортивная жизнь, и соответственно их вполне можно будет называть жилыми!

Но в то же время необходимо отметить, что в таких домах в полной мере заниматься спортом люди не смогут, этому будет мешать непригодность открытых площадок для игр значительную часть осени и весны.

Многоквартирный дом со спортклубом (Оптимальный вариант дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом)

В своем выступлении на Государственном совете Д. Медведев обратил внимание на нехватку доступных спортивных залов, открытых площадок и отметил необходимость создания спортивных клубов по месту жительства.

В доме, к примеру на 200 квартир, обычно проживает 500 – 600 человек (что сопоставимо по числу жителей со значительным населенным пунктом) и при намерении привлечь большинство людей к занятиям спортом, вполне логично создавать спортклуб в каждом подобном большом многоквартирном доме.

Назвать такой клуб можно придомовым (дворовым). В жилых домах с такими клубами в осенне-зимний период жильцы в основном будут заниматься спортом в клубе, а в летний – на открытом воздухе – дворовых спортплощадках. (С проектом придомового спортклуба можно ознакомиться в книге «Дворовый спорт»).

При наличии в доме самоуправления жильцы в обычном рабочем порядке, как и на все прочие нужды, смогут выделять средства на содержание своего клуба. Соответственно, в отличие от многих современных типов клубов, занятия здесь можно сделать бесплатными или оплачиваемыми по минимуму, что даст возможность детям, подросткам в них заниматься по многу часов.

Создание придомовых спортклубов весьма перспективно. Наличие клуба в доме позволит проводить различные общественные мероприятия, в частности, такие, как общие собрания жильцов, совместные встречи Нового года, выступления детской художественной самодеятельности. Но главное – в нем в любую погоду можно будет проводить соревнования среди дворовых команд по настеннису, бадминтону, метанию дротиков, шахматам, устраивать турниры на первенство дома и, в частности, турниры «Папа, мама, я – спортивная семья».

Наличие придомовых спортклубов даст возможность в школах, колледжах, вузах применять домашние задания по физкультуре (учитель на уроке показывает упражнение из баскетбола, футбола и т.д., а ученик дома в клубе отрабатывает его и сдает зачет).

При таком положении вещей основным видом досуга детей, молодежи станут тренировки, спортивные игры, как следствие, – новые поколения будут заниматься спортом по 20 и более часов в неделю, что обеспечит их формирование, в общем, физически и социально здоровыми!

За детьми, молодежью на спортивные площадки потянутся взрослые. Тренировки в клубе, на дворовых спортплощадках, совместная поддержка во время соревнований своей дворовой команды – все это объединит жителей дома, приведет к тому, что люди, как и прежде, станут жить общей (общинной) жизнью!

Нужна лишь политическая воля

В большинстве российских городов создавать многоквартирные дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом эконо́м – класса (с самоуправлением и комплексом спортплощадок), по сути, совсем несложно.

Россия, в отличие от многих других стран, обладает огромным количеством земли пригодной для застройки, и для того, чтобы в том или ином городе отвести значительные участки земли для создания дворов возле строящихся многоквартирных домов, нужна, как правило, лишь политическая воля местного руководства. Что касается создания придомовых спортплощадок, то, к примеру, для создания во дворе дома двух площадок: одной – на грунте, второй – на асфальте, а также игровой площадки в подъезде, понадобятся небольшие средства, которые вполне можно заложить в стоимость квартир дома. Хотя, надо сказать, что администрации того или иного населенного пункта в первую очередь необходимо предпринять попытку получить на это средства из других источников.

Сегодня в наших городах как только завершается строительство многоквартирного дома, его тут же приватизирует какая-либо управляющая компания. И это вполне понятно – получать с нового дома прибыль, притом почти бесконтрольно, очень выгодный бизнес. Городской администрации в плане реформирования ЖКХ необходимо создать курсы подготовки управдомов. И как только дом в значительной степени будет заселен, предложить жителям на общем собрании из трех-четырех специалистов с лучшими показателями в учебе избрать председателя правления своего ТСЖ. (За месяц до собрания кандидаты на определенную должность должны представить жителям программы своей работы).

Конкурсы между домами по благоустройству дворовых территорий во многих наших городах давно уже проводятся. Тут все довольно просто, и побудить людей принять участие в таких конкурсах не составляет большого труда. Что касается развития спортивной работы в домах, организации соревнований между ТСЖ, тут требуется более многоплановая работа. Поэтому для успеха дела местной администрации необходимо выделить человека – двух, которые будут заниматься этой работой на постоянной основе.

Создание многоквартирных домов со спортклубами

Создание жилых домов с самоуправлением и спортклубами, представляется весьма перспективным. Но для данной практики есть серьезные препятствия. Первое – это то, что нет отлаженной схемы работы такого спортклуба.

В то же время очевидно, при его создании необходимо исходить из того, что клуб должен быть максимально доступным для игр, тренировок жильцов дома. В этом плане можно опробовать к примеру такую схему работы – доступ посетителей в клуб с 14 до 18 часов делается бесплатным (в это время приток желающих позаниматься в различных городских клубах, кружках обычно бывает небольшой), а с 18 до 23 часов, пусть по минимуму, но оплачиваемым. (Заведующий клубом или вахтер ведет учет количества часов, проведенных в клубе тем или иным жителем дома, которые он раз в два-три месяца оплачивает в определенном месте).

Основные расходы по содержанию придомового спортклуба, конечно же, должны оплачиваться из бюджета ТСЖ. Что касается затрат на содержание дворовых команд, то здесь все должны оплачивать сами участники команд или их родители. Деньги для этого нужны небольшие, поскольку тренеров нанимать не надо и ездить в другие города для участия в соревнованиях тоже нет необходимости.

Главным препятствием на пути строительства придомовых спортклубов является то, что для их создания понадобятся значительные средства. Но если клуб разместить на первом и цокольном этажах дома, то средства на это понадобятся не такие уж и большие.

Провести эксперимент

Оптимальный вариант, когда за создание многоквартирных домов с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом (одного или двух типов сразу) возьмется местная или региональная администрация. Им при желании совсем несложно, в частности, открыть курсы управдомов, организовать проведение спортивных состязаний между домами. (Получить средства на проведение эксперимента можно попытаться из Федерального центра, Министерства спорта)

Провести эксперимент по созданию определенных домов также может какая-либо крупная политическая партия или фонд.

Наконец, за реализацию этого проекта вполне может взяться и Министерство спорта, тем более, что на ближайшие годы, под лозунгом решения проблемы оздоровления населения, Правительством страны на развитие физической культуры и спорта намечается выделить колоссальные средства – свыше трех триллионов рублей!

При проведении эксперимента необходимо будет возвести однотипный комплекс спортсооружений, как минимум, в двух многоквартирных домах. Можно построить и возле двух недавно сданных в эксплуатацию домов, имеющих поблизости свободные участки земли. В обоих случаях предпочтение должно отдаваться домам на 150 – 200 квартир. Возвести одинаково оборудованные дома рекомендуется потому, что состязания лучше проводить между коллективами, имеющими примерно равные условия для подготовки.

То, что в первых соревнованиях будет принимать участие небольшое число домов (команд), допустим два или три, не является минусом, а скорее даже плюсом, поскольку в этом случае игры можно проводить по схеме – одна встреча на своем поле, вторая на поле соперника. При такой форме турнира, как показывает опыт проведения соревнований в В.Новгороде, собирается немало болельщиков, и игры проходят на высоком эмоциональном подъеме.

Проведение состязаний между дворовыми командами можно организовать уже через два-три месяца после заселения в домах большинства жильцов. Первые турниры лучше проводить между детскими, молодежными командами. В дальнейшем, по мере развития спортивного движения, можно будет привлекать к соревнованиям и жильцов старшего возраста, в том числе и пенсионеров.

В заключение необходимо подчеркнуть: возрождая дворовый спорт, создавая многоквартирные дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом – вполне реально в современном городе преодолеть разобщение и физическую деградацию людей, приобщить их к здоровому образу жизни!!!

С.Е.Климов, август 2013г.

173007, Великий Новгород,

ул. Мерецкова, 1/1 кв. 51,

тел. 8 906 200 5512

Е-mail: klimovce@yandex.ru