

переносится на снаряд. При этом локоть все время должен находиться за ядром. Момент выталкивания часто становится метанием ядра, что противоречит правилам. Но спортсмены с ЛИН быстро ощущают разницы между выталкиванием и метанием. Порой сами замечают, что они сделали: метнули или вытолкнули. Поэтому можно сказать, что завершающая фаза тоже усваивается успешно после нескольких повторений.

Технику осилили, теперь необходимо развить «взрывную силу» для достижения максимальных результатов! Напишу несколько упражнений, которые я использовала для развития данной силы:

1. Упражнения общего воздействия (упражнения со штангой: подъем штанги на грудь, подсед с разведением ног вперед-назад, подскоки со штангой, приседания со штангой, выпады со штангой, наклоны в стороны, вперед-назад с блином на вытянутых руках).
2. Упражнения локального воздействия (упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития мышц, вращающих, сгибающих и разгибающих туловище; упражнения для развития мышц ног и области таза).
3. Упражнения, имитирующие движения метателя или элементы соревновательного упражнения с отягощениями и сопротивлениями – силовые имитации (упражнения с набивными мячами, жонглирование ядром, броски ядра вверх, с одного шага, с замахом над головой).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Адамская О.В.

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

«У нашего нового поколения – к движению стремление!» – этот девиз отражает необходимость приобщения детей к физической культуре с первых дней его жизни.

Работа учителем физической культуры даёт возможность приобщать детей к удивительному миру движений – это не только развитие и совершенствование тела, но и формирование внутреннего мира ре-

бенка и его мировоззрения. Именно активное движение всегда позволяет быть детям в высоком жизненном тоне и является залогом их успешного развития. Физическая культура обладает великой силой! Роль ее уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности школьника. Новый, емкий, интересный метод работы с детьми – это **проектирование**, который позволяет взглянуть на предмет исследования с разных сторон.

Актуальность использования метода проектов объясняется рядом причин:

- Повышает уровень физической подготовки путем формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей.
- Помогает формировать осознанное отношение к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физкультуре и спорте.
- Воспитывает потребность в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
- Развивает потенциал обучающихся, побуждает к активному познанию мира, окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.
- Дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества, как педагогов, так и детей, раскрытия их способностей.

Проекты позволяют проследить связи между различными предметными областями в контексте проблем реального мира. Разнообразные методы оценивания и контроль знаний, используемые в ходе работы над проектом, обеспечивают более высокое качество работы обучающихся.

Учителю физической культуры метод проектов помогает повышать профессионально-личностную компетентность, вырабатывать собственный алгоритм действий для достижения поставленной цели, систематизировать информационный материал, организовывать увлекательные занятия по физической культуре и познавательные спортивные мероприятия с использованием информационно-коммуникативных технологий, устанавливать творческое взаимодействие с родителями обучающихся.

Обычный вопрос ребенка, «В какие игры можно поиграть на перемене?» можно превратить в учебно-исследовательский проект. Работать над ним можно, как на уроке, так и во внеурочное время, причем

выполнить его по силам детям с разной физической подготовкой, и по количеству участников он может быть как индивидуальный, так и групповой.

Учебно-исследовательский проект «Веселая переменка». Проект предлагает оптимизировать следующие элементы двигательного режима школьника.

- Зарядка до учебных занятий. Способствует расширению оздоровительных задач, даёт возможность настроиться на активное начало учебного дня, мобилизует ребят на продуктивную работу на уроках.

- Физкультминутки на уроках или во время приготовления домашнего задания помогают преодолеть утомляемость, проявляющуюся в результате напряжённого умственного труда. Как хорошо выполнить физкультминутку после долгого выполнения заданий письменного характера. Если ребенок делает домашнее задание дома, то ему просто необходимы такие минутки, они помогут активировать работу мозга с большей силой.

- Подвижные игры во время длительных перемен способствуют эмоциональной разрядке, активному отдыху в середине рабочего дня.

Краткое описание проекта: под руководством учителей начальных классов, учителя физкультуры, старшеклассники (выбираются ответственные, либо физорги классов) на переменах проводят малоподвижные игры с учащимися 1-4 классов.

До уроков классные руководители (или физорги классов) проводят зарядку, во время уроков организовываются физкультминутки. Таким образом, у «волонтеров-старшеклассников» повышается ответственность, развиваются организаторские навыки, повышается дисциплина.

Для обучающихся 5-9 классов так же предлагаются игры малой подвижности – шахматный и шашечный турниры.

Ожидаемые результаты: у учеников школы заметно снижается плохое поведение на переменах, дети 1 и 5 классов легче адаптируются к школьной жизни, возрастает желание идти в школу и не пропускать уроки, развивается чувство коллективизма.

Творческий проект, спортивно-оздоровительной направленности «Весенний серпантин». Пропаганда здорового образа жизни и внедрение физической культуры в жизнь каждого обучающегося. Формирование в сознании учащихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание в молодом поколении здорового образа жизни. Создание педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации педагогов, родителей и детей.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся.
2. Улучшать физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися во внеурочное время.
3. Отвлечь обучающихся от негативных явлений современной жизни.
4. Выявить талантливых юных спортсменов.
5. Организовать систематическую физкультурно-соревновательную активность детей.

Актуальность проекта обусловлена низким уровнем побуждений школьников к ведению здорового образа жизни, что снижает эффективность здоровьесберегающей среды школы.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться в семье и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

По данным Минздрава России в стране лишь 14% здоровых детей, 35% больных и 51% с различными отклонениями в здоровье.

Факты говорят о том, что в стране, наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Одной из причин физической деградации подрастающего поколения, ухудшения его здоровья является хронический дефицит двигательной активности.

Следующий проект – это творческий проект «Снежный городок».

Актуальность проекта: творческий проект направлен на объединение обучающихся школы: детей, педагогов в ходе, которого будет происходить общение, сотрудничество и взаимопонимание. В процессе творческого проекта обучающиеся создадут своими руками фигуры из льда и снега, используют их в постройке снежного городка.

Цель: вовлечение обучающихся школы в совместную работу над проектом, создание радостной атмосферы в процессе общения и постройки снежного городка.

Задачи:

1. Развивать у обучающихся способы: познания, наблюдения, обследования предметов, экспериментирования, сравнения и сопоставления;
2. Развивать фантазию и творчество;

3. Учить самостоятельно, искать ответы на вопросы, делать предположения;

4. Создавать условия для пробуждения интереса по отношению к наблюдаемым явлениям, к решению поставленных задач.

Творческий проект, спортивно-оздоровительной направленности «Игры поколений».

Актуальность проекта. Наблюдение за детьми показало, что они абсолютно не знают, как организовать и поиграть совместно. Чтобы заинтересовать обучающихся подвижными играми родителей, бабушек и дедушек, совместно с детьми был создан сборник: «Чтобы стать дружнее». Сборник веселых и подвижных игр, таких как «Фанты», «Горелки», «Садовник», «Хромая лиса», «Казачьи разбойники», «Двенадцать палочек» и другие. В сборнике были собраны игры, которые по результатам исследования ребята знают мало или не знают вовсе. В эти игры можно играть на перемене, на уроках физкультуры, да и просто на прогулке после уроков.

Цель: Возрождение забытых подвижных игр; а также проведение сравнения игр разных поколений.

Для достижения поставленной цели необходимо было выполнить следующие задачи:

- изучить, что такое игра, и в какие игры играют дети сейчас, а в какие играли наши родители, бабушки и дедушки;
- составить анкету и провести опрос трех поколений;
- подвести итоги и проследить насколько изменились игры; поиграть в эти игры с одноклассниками и по возможности с людьми разных поколений, и показать ребятам, что игры наших предков интересные и веселые.

Творческий семейный, спортивно-оздоровительной направленности проект: «Все на лыжи».

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями. Как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живут, и развивается дети. Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает. Наиболее ценной для общения и укрепления здоровья является активная физкультурно-оздоровительная работа – семейный туристический поход выходного дня. Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение

с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей и детей, дают возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества. Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость.

Цель: организация планирования и проведения зимнего выходного дня для укрепления, сохранения здоровья детей и улучшения внутрисемейных отношений.

Задачи:

- Формировать элементарные знания и представления о зимних видах спорта.
- Закреплять технику ходьбы на лыжах.
- Формировать интерес к туризму, как средству активного семейного отдыха.
- Приобщать родителей к жизни и интересам детей, показать им значимость общения для всестороннего развития обучающихся.

Социальный проект: «Школьная спортивная площадка».

Актуальность проекта: к числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения. В связи с этим особое внимание привлекает к себе ухудшение физического и социального здоровья подрастающего поколения: высокий уровень заболеваемости, возрастающий контингент рождающихся с разными видами патологии, рост контингента молодежи с девиантным поведением, следствием чего становится противоправное поведение подростков.

Усиление внимания к физической культуре школьников благоприятно сказывается не только на физическом, но и социальном здоровье подрастающего поколения. Как известно, именно социальные потребности людей, в конечном счете, определяют тот или иной образ жизни. Немаловажно также, что вовлеченность подростков в сферу физкультурной активности – одно из наиболее эффективных средств профилактики их девиантного поведения.

Естественная биологическая потребность учащихся в движении не удовлетворяется, физическое воспитание, внеурочные формы работы в школе требуют коренного улучшения. Добиться решающего перелома в этом плане не позволяет слабая материальная обеспеченность спортивным оборудованием большинства школ.

Организация проведения учебных занятий, внеклассных мероприятий на школьной спортивной площадке устраняет отставание в физическом развитии, помогает развивать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные функции.

Комплексная спортивная площадка является местом активного отдыха в урочное и внеурочное время, дает дополнительные возможности заниматься физкультурой и спортом и вести здоровый образ жизни.

Как считал П.Ф. Лесгафт, «неприятные явления в школе, наблюдаемые между учениками, могут быть уничтожены не полицейскими мерами, а строго проведенными физическими упражнениями и играми».

На основании Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и в соответствии с подпунктом «в» пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309), наше образовательное учреждение обязано создать все условия для того, чтобы обучающиеся школы и жители станции, смогли самостоятельно заниматься, и готовиться к сдаче нормативов ГТО.

Цель проекта: создание условий для организации отдыха и оздоровления детей и молодежи посредством построения комплексной спортивной площадки. Основными направлениями должно быть развитие досуга, связанного с занятиями спортом, создание возможностей для проведения игр (спортивных командных игр – волейбол, баскетбол, футбол). Организация досуга позволит занять детей в свободное от учёбы время. От учителя физкультуры требуется обеспечение благоприятных условий для становления и развития физической культуры в школе как средства формирования физического и нравственного здоровья, духовного развития детей.

Право на образование и воспитание детей, в том числе и физическое, является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации. В ходе реализации социального проекта создаются условия для физического совершенствования подрастающего поколения и оптимизации их социального здоровья, про-

филактики девиантного и противоправного поведения подростков. Для реализации данного проекта необходимо решить следующие задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, привитие здорового образа жизни и профилактика опорно-двигательных, простудных и других заболеваний;

2. Создание обстановки психологического комфорта и безопасности для детей, молодежи и населения.

3. Организация занятости подростков и молодежи посредством участия в организации мероприятий на спортивной площадке.

4. Формирование у населения общей культуры, организация содержательного досуга, ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В заключении хочется напомнить, что проектную деятельность можно рассматривать как один из видов школьной работы, позволяющей преобразовать академические знания в реальный жизненный и даже житейский опыт учащихся. Организация проектной деятельности позволяет гармонично и комплексно решать образовательно-воспитательные задачи, стоящие перед школьным образованием. В ходе работы над проектом учащиеся получают знания, развивают навыки общения и сотрудничества при работе в группах, совершенствуются в практической деятельности, у них воспитывается целеустремленность и самостоятельность, экологическая культура и ответственное отношение к себе и окружающему миру.

Опыт показывает, что обучающиеся, педагоги, родители чувствуют радость созидания, увлеченность, плодотворность коллективных усилий, ребята приобретают способность критически мыслить, анализировать и делиться полученным опытом. Переживаемые при этом положительные эмоции – удивление, радость и гордость от собственных успехов – дают уверенность в своих силах, и в дальнейшем будут побуждать к поиску новых знаний, к совершенствованию физических качеств и к занятиям спортом.

СКОРОСТНАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Айриян А.И., Сквородников А.А., Каркавина М.В.

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

С каждым годом киокусинкай получает всё большее распространение, особенно среди подростков и юношей нашей страны, как эффективное средство разностороннего воспитания. Большая популярность киокусинкай объясняется его зрелищностью, высоким эмоцио-