

# **РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Князев Юрий Геннадьевич, педагог дополнительного образования*

*Муниципальное учреждение дополнительного образования*

*«Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл*

## **Аннотация**

Автор данной статьи делится своим передовым опытом работы по реализации дополнительной общеобразовательной программы общеразвивающего вида физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика». Педагог раскрывает цель, задачи, актуальность данной программы, приводит пример ожидаемых результатов.

Я – педагог дополнительного образования Центра дополнительного образования детей «Каскад» г. Волжска, руководителем которого является Татьяна Юрьевна Захарченко. Работаю по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика». Она рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 18 лет. Я являюсь руководителем объединения «Олимп», которое ежедневно посещает до 80-90 воспитанников.

Программа разработана с учетом специфических особенностей тренировочного процесса, направленного на развитие силовых качеств.

Актуальность этой программы в том, что в настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Спектр негативных факторов, влияющих на здоровье детей, расширяется год от года. Плохая экологическая обстановка, поголовное увлечение молодежи курением, алкогольными напитками, а теперь и неконтролируемым сидением за компьютером приносят свои, увы, не положительные плоды.

В свете этого данная педагогическая программа, призванная решать вопросы оздоровления и воспитания у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой, является особенно актуальной. Учитывая повышенный интерес молодежи к культу красивого тела (с экранов кино и телевидения мы видим гармонично развитые, сильные и красивые тела) своевременность и актуальность данной программы очевидна. Предложить подросткам именно то, что их интересует, что является для них актуальным в настоящее время с правильно расставленными педагогом акцентами на здоровом образе жизни, о несовместимости вредных привычек и тренировочного процесса – это залог успешной реализации данной общеобразовательной программы.

## Цель и задачи.

Основной целью данной программы является развитие силы и формирование атлетической фигуры.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Форма занятий: учебно-тренировочная. Программа «Атлетическая гимнастика» апробирована три раза.

Учет и контроль осуществляется в форме предварительного, текущего и итогового учета и контроля. Предварительный учет осуществляется при входном контроле (антропометрические измерения, сдача силовых нормативов). В объединении «Олимп» осуществляется текущий учет посещаемости, изменений в показателях физического развития. Итоговый - характеризует результат занятий за год, который выражается в количественных изменениях при выполнении силовых нормативов и антропометрических измерениях.

Ожидаемыми результатами являются увеличение количественных показателей в указанных нормативах и измерениях

Планирование образовательно-воспитательного процесса:

Основными документами планирования являются:

- Программа
- Тематический план
- План занятия
- Журнал работы объединения

В процессе занятий учащиеся достигают следующего уровня развития:

По завершению реализации данной программы учащиеся знают:

1. Правила и меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Правила гигиены и закаливания.
3. Значение занятий физическими упражнениями.
4. Правила самоконтроля.
5. Приемы страховки.
6. Основные мышцы человека.
7. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.

По завершению реализации данной программы учащиеся умеют:

1. Составлять различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов и проводить их.

2. Составлять индивидуальные комплексы атлетической гимнастики и выполнять их.
3. Определять уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовки.
4. Делать простейшие антропометрические измерения.
5. Методически правильно провести занятие, определить индивидуальную дозировку для развития силовых качеств.

Задачами данной программы являются развитие силы, увеличение объема и величины мышечной массы для строительства атлетической, пропорционально развитой фигуры. Средства – физические упражнения на перекладине, на брусках, на специальных тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой, с блинами для штанги.

Занятия проводятся по индивидуальным комплексам на различные группы мышц.

Ведущим критерием при занятиях является дифференцированный подход, дозировка нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся. При занятиях необходимо в обязательном порядке соблюдать принципы физического воспитания: систематичность, доступность, постепенность.

Занятия строятся по классической системе: вводная, основная и заключительная части.

В начале подготовительной части необходимо разогреть мышцы и связки, подготовить сердце и легкие к более высокой нагрузке в основной части. В подготовительной части используются общеразвивающие упражнения без предметов, с облегченными снарядами, прыжки со скакалкой. Время подготовительной части 15- 20 мин.

В основной части используются упражнения на снарядах и со снарядами (гантели, блины, штанги, гири). Занимающиеся работают по индивидуальной программе. Каждый составляет свой комплекс упражнений на различные группы мышц. На каждое упражнение делается по 3 подхода.

Вновь записавшиеся в объединение учащиеся начинают с одного подхода в каждом упражнении, постепенно доводя до трех подходов к концу месяца. Вес подбирается такой, чтобы в первом подходе во всех упражнениях, кроме упражнений на брюшной пресс, каждый сможет повторить 6-8 раз. В процессе тренировок, необходимо выполнять упражнения до отказа в каждом подходе, стремясь от тренировки к тренировке увеличивать количество повторений. Достигнув способности выполнять 3 подхода по 12 раз, вес увеличить до возможности повторить упражнения 6-8 раз в первом подходе. В заключительной

части выполняются упражнения на восстановление дыхания, на растяжку, на подвижность в суставах. Время заключительной части до 10 минут.

Учащиеся объединения «Олимп» являются активными участниками соревнований городского, республиканского, всероссийского уровней. Стало доброй традицией участие в ежегодных городских соревнованиях: «Богатырские игрища», посвящённых Дню Защитника Отечества. Всероссийском Дне Бега «Кросс наций», Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России» - вот небольшой перечень мероприятий, в которых «Олимповцы» принимают участие и становятся победителями и призёрами. Кроме того, часто проводятся соревнования и внутри объединения: по троеборью, пятиборью, многоборью, армреслингу. Всё это ничто иное как альтернатива компьютерным играм, которым учащиеся нашего объединения предпочитают занятия в Центре дополнительного образования «Каскад».

В качестве заключения хотелось бы отметить, что атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Систематические занятия с обыкновенной штангой, гириями и гантелями, скакалками, наклонной доской, на гимнастических лестницах как альтернатива компьютерным играм, позволяют моим учащимся стать здоровыми, сильными, мускулистыми, всесторонне развитыми личностями, адаптированными к быстро изменяющимся условиям социальной среды!

#### **Библиографический список:**

1. Айзман, Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.-С.87-94
2. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
3. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.-С.68-69
4. Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61
5. Погребняк, Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.-С.26-29
6. Семёнова, И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.-№1.-С.38-46

7. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
8. Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5