

# Проект по физкультуре "Виды спорта"

□



**Тематика:** Физкультура

**Автор:**

Донцов Савелий

**Руководитель:**

Трегуб Алексей Алексеевич

**Учреждение:**

МКОУ «Школа-интернат»

**Класс 5 а**

## Оглавление

Введение

1. Особенности наиболее популярных видов спорта.

2. От чего зависят достижения в спорте?

Заключение

Литература

## Введение

В настоящее время в обществе стоит проблема, дети не хотят ходить на уроки физкультуры и заниматься спортом, поэтому я, как учитель физической культуры мотивирую, заинтересовываю, организовываю и провожу работу по физическому воспитанию, удовлетворяя интерес детей к физической культуре и спорту.

Это достигаю следующими методами: ответы на вопросы, беседы о спортивных событиях, ярких выступлениях российских спортсменов, знакомство детей с оздоровительным воздействием физической культуры, разъясняю, какой эффект в формировании жизненно важных навыков и умений дают систематические занятия физическими упражнениями.

Почти каждый ребенок, хочет заниматься каким либо спортом, а так же это мечта многих родителей. Понятно, что цели и задачи при этом у всех разные. Кто-то ставит во главу воспитание профессионала, штурмующего вершины в спорте высших достижений, большинство же – просто стремятся стать здоровым, дисциплинированным и волевым человеком.

Понятно, что каждый и каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоровым и сильным. Итак, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения этой проблемы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности ребенка остаются на заднем плане, а вперед выступают родительские амбиции. Живой интерес к возможным путям в мир спорта у родителей обычно просыпается, когда ребенку исполнилось 6-8 лет.

Принято считать, что именно в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к первичным навыкам в любой деятельности. К этому моменту, кроме того, наиболее очевидным

становятся индивидуальные особенности ребенка: подвижный или медлительный, внимательный или рассеянный, старательный или с ленцой.

Цель проекта: ознакомление с популярными видами большого спорта.

Задачи проекта:

- Формировать представление о здоровом образе жизни;
- Совершенствовать навыки соблюдения правил здорового образа жизни;
- Способствовать знакомству с видами спорта, с призерами -одноклассниками
- Развивать связную речь, активизировать и обогащать словарь по теме “спорт”;
- Развивать творческие способности дошкольников;
- Формировать умение ориентироваться в видах спорта;
- Воспитывать умение и желание использовать различные виды спорта в повседневной действительности;
- Обогащать знания об истории видов спорта.
- Воспитывать уважение к деятельности спортсменов и их нелегкому труду.

Методы:

*Наглядные:* иллюстрации, слайды, географические карты, схемы, просмотр фильмов о спорте “Трус не играет в хоккей”, “Как казаки в футбол играли”, “Как казаки олимпийцами стали”, “Спортландия”, “Чемпион”.

*Практические:* художественное творчество -; физкультура - гимнастические упражнения, закаливание; проведение праздников – развлечения, досуги.

*Словесные:* стихи, физ.минутки, пословицы, поговорки . Форма организации детей: групповая работа.

Ведущая деятельность: поисковая, творческая.

Сфера применения результатов: социологический, культурологический, спортивный, оздоровительный.

Используемые технологии: художественные, спортивные.

Форма продуктов проектной деятельности: анализ данных, доклад, групповой или личный отчет проектантов.

Виды презентации: защита докладов, рефератов, конкурс рисунков, плакатов, оформление стендов «Спортивная жизнь школы», «Российский спорт».

Предметная область: Основная предметная область (физическая культура)

Все родители желающие приобщить детей к спорту правило, руководствуются своими представлениями о том, что может для ребенка быть полезным и подходящим. А еще – собственным вкусом. Но здесь далеко не так все просто. О существовании некоторых нюансов в каждом из видов спорта взрослые подчас просто не подозревают, и выбор правильного направления может стать настоящей проблемой. Но в любом случае первое, с чем обычно определяются родители - вид спорта.

Мне очень нравится заниматься спортом и поэтому я решила выполнить исследовательскую работу на тему: «Виды спорта»

## Особенности наиболее популярных видов спорта

**Футбол.** Самый популярный и самый востребованный вид спорта в широких родительских массах. Не мудрено – доступность к занятиям и пониманию этой игры весьма велика. Однако существует и сугубо практическая сторона целесообразности занятий футболом.

Спортивные методисты отмечают, что футбол, особенно в раннем детстве, лучше, чем какой-либо другой вид развивает координацию и точность движений, хорошо формирует моторику ребенка – причем это касается не только мальчиков, но и девочек.

Эксперименты, проводившиеся в общеобразовательных школах, убедительно доказали положительное влияние футбола на физическое воспитание детей.

В частности, даже отстававшие от своих сверстниц в развитии девочки после полугода занятий футболом перестали испытывать затруднения в освоении программы по физкультуре, и даже более того – стали превосходить «обычных» девочек. А про мальчишек и говорить нечего – они всегда занимаются игрой в мяч с удовольствием и интересом.

Если вы захотели научить ребенка футболу, то прежде всего определитесь, какой уровень занятий вам подходит. Присмотритесь, как ребенок двигается во время прогулок: просто бежит, пиная мяч ногой, или пытается работать с мячом, изменять направления движения. Способности к футболу в этом возрасте заметить непросто, но кое-какие задатки все же видны. В частности, если мальчик в ходе игры старается поскорей избавиться от мяча, норовя его отбить от себя подальше – этот факт не в пользу футбольного будущего, но если мячом дорожит, старается больше общаться с ним – можно подумать о развитии футбольных навыков.

О выборе места занятий следует сказать особо: не закидывайтесь на громких вывесках футбольных школ. Безумная конкуренция и психологический прессинг, в рамках которых ребенок существует в так называемых «элитных» школах, нередко навсегда отбивает охоту у мальчика заниматься уже в раннем возрасте. Многие перспективные ребята теряются для футбола именно на этой стадии.

Поэтому оптимальный выбор для старта – небольшая футбольная школа вблизи дома. И пусть мальчишка тренируется с хорошим настроением – это важно! В дальнейшем, если парень будет собой что-то представлять, он все равно окажется в более серьезной команде.

**Единоборства.** Весьма популярное у родителей стремление – сделать ребенка сильным, научиться давать сдачи и ничего не бояться. Занятия различными единоборствами в связи с этим видятся многим универсальным средством для воспитания перечисленных качеств. Есть единоборства, построенные на ударной технике – бокс, каратэ, кунг-фу и др., а есть виды, основанные на силе и ловкости – различные виды борьбы. Разумеется, во всех единоборствах существует масса уникальных для каждой разновидности деталей – психологических, философских, интеллектуальных и социальных. Это предмет особого разговора, а мы начнем с самого простого.

**Боевые искусства** приобрели особую популярность в последние десятилетия. Сюда относятся дзюдо, самбо, карате, тейквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат малыша быстро реагировать и правильно падать.

Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчишки. Это не удивительно: в наше время умение постоять за себя – очень полезный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки.

Борьба – замечательный вид спорта с точки зрения воспитания настоящей стойкости и силы духа. Тренеры по борьбе отмечают, что, в отличие от того же футбола, где для высоких достижений необходимо быть «Богом поцелованным», занятия борьбой не требуют особого таланта. Нужен характер. И, если он будет, то парень будет бороться.

Однако бежать сломя голову отдавать ребенка в секцию борьбы не стоит. Этот спорт не терпит спешки, и 6–8 лет – точно не тот возраст, когда «пора начинать». Тренеры рекомендуют следующую схему: для начала – плавание (для развития дыхания и приведения мышц в надлежащий тонус), затем – годик-другой позаниматься игровыми

видами спорта типа футбола или баскетбола (для развития координации и первичной выносливости), и лишь в 11–12 лет приходиться в борцовский зал. Так начинают потенциальные чемпионы. Аналогичный алгоритм рекомендован и юным боксерам. Бокс – не для маленьких детей, это следует заучить как дважды два.

*Теперь о восточных единоборствах.* Мальчишкам, насмотревшимся боевиков с участием Джеки Чана и Жана-Клода Ван Дама, следует помнить, что он станет таким, и даже лучше, если не будет форсировать развитие событий. Дзюдо, каратэ, кунг-фу и таэквондо в детском возрасте – это не бой, а скорее гимнастика. К технике боя как такового в этих видах переходят позднее. Есть, правда, и исключения из этого правила: некоторые школы каратэ обучают ударной технике «с молодых ногтей».

Но задумайтесь, надо ли вам это? Следует помнить, что восточные единоборства – это особый стиль жизни, в котором тренер (он же сэнсэй, учитель и т.п.) – царь и бог, непререкаемый авторитет, и «упасть ему в ноги» – вещь вполне естественная; индивидуальность ребенка в данном случае вторична.

Идти в секцию того же каратэ в возрасте начальной школы, вы рискуете получить определенный надлом психики, который в дальнейшем может вообще поставить крест на занятиях спортом. Поэтому, если уж вас интересует гибкость и ловкость (а именно этим в основном занимаются с детьми «восточники» первое время), то рекомендуется присмотреться повнимательнее к секциям гимнастики и акробатики или же просто общефизической подготовки. К искусству ведения боя вы вернуться еще успеете.

**Теннис.** Очень модный и тоже по-своему специфичный вид спорта. Его нюансы – тема для отдельного разговора. А в общем и целом эта игра – универсальное средство для воспитания гармонично развитого и активного ребенка. Не удивляйтесь – в раннем возрасте рекомендуем теннис прежде всего девочкам. Они лучше «хватывают» суть тренировочных упражнений, быстрее начинают получать удовольствие от процесса и, соответственно, довольно скоро начинают прогрессировать.

С мальчишками все иначе. Если вы хотите вырастить теннисиста – начать лучше... с футбола. Общеизвестно, что из футболистов получаются великолепные теннисисты. Футбол приводит в нужный тонус ноги, улучшает реакцию. Ноги – основа хорошей игры в теннис. Классические теннисные тренировки первое время для мальчиков нередко оказываются скучны, а вот после перехода из другого игрового вида впечатления меняются.

Футбол – лучший «репетитор» для предстоящей теннисной карьеры. Баскетбол, волейбол – тоже годятся. А еще – некоторые тренеры утверждают, что для хорошей игры в теннис полезно играть... в шахматы. Игровое мышление – схоже. Верите?

Обязательно учитывайте характер ребенка. Теннис – индивидуальный вид спорта, но если ваш отпрыск – выраженный индивидуалист, не упускайте из виду тот факт, что первое время в теннисных секциях дети в любом случае занимаются в группах. И поэтому умение ладить с другими, умение анализировать чужие ошибки и подмечать полезные качества товарищей тоже придется выработать.

Во время занятий работают практически все группы мышц, хорошо развивается координация движений. Этот вид спорта (а вернее, регулярные соревнования) также помогает выработать у ребенка столь необходимые в жизни качества, как упорство и настойчивость. Однако, что греха таить, этот вид спорта – не из дешевых. Кроме того, теннис не терпит пренебрежения. Для серьезного овладения техникой надо заниматься 2-3 раза в неделю, а количество детей в группе при этом должно быть не более 4-5. Время от времени также необходимы индивидуальные тренировки.

**Фигурное катание.** Традиционно востребованный в наших краях вид спорта. Красивый, эстетичный, романтичный, и в то же время сложный, волевой, травмоопасный. Заниматься фигурным катанием родители отдают ребенка нередко в силу довольно прозаических обстоятельств – по рекомендациям врачей. Дети, часто болеющие в раннем детстве простудными заболеваниями, как показывает практика, очень успешно справляются со своей проблемой в результате тренировок на льду – организм закаляется. Поэтому выбор в пользу фигурного катания – это еще и разновидность профилактики ОРВИ. Всем ли рекомендуется? Отнюдь.

Набор в школы фигурного катания ведется с 4–5 лет. В этом возрасте для того, чтобы быть отобранным в группу для занятий, необходимо показать зачатки пластики, хореографические способности, гибкость и, что самое «ужасное» – умение слушать тренера. Что из этого следует? Что фигурное катание на ранней стадии – это почти исключительно «девчачий» вид спорта.

Девчонки, которые развиваются быстрее представителей сильного пола пятилетнего возраста, к этому моменту уже демонстрируют недюжинные способности к танцевальным движениям и умению их повторять за педагогом. Большинство мальчиков, приходящих «на отбор», либо откровенные увальни, либо слишком еще малы для понимания сути происходящего.

Поэтому не торопитесь и постарайтесь спрогнозировать «правильное» время начала занятий этим нелегким спортом. И главное – если ваш ребенок явно не блещет подвижностью и координацией – не отчаивайтесь: существуют другие виды спорта, которые ему обязательно подойдут. И об этом мы еще поговорим.

Самого детства родители стремятся развивать своего ребенка. Причем все чаще и чаще мамы и папы отдают предпочтение развитию духовному, интеллектуальному, отодвигая физические занятия на второй план. Но не стоит умалять значения физической подготовки!

Американские врачи, обеспокоенные стремительным «омоложением» сердечно-сосудистых заболеваний, провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был впечатляющим. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. Причем чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше этот риск.

Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

- у 30 % дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65 %!);
- более 30 % детишек весят больше, чем положено. А ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;
- от 20 до 25 % малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегетососудистой дистонии;
- 40 % детишек регулярно жалуются на боли в спине.

Понятно, что каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и сильным. И так, решено: надо заниматься спортом! Но каким именно? В поисках решения этой проблемы мамы и папы, к сожалению, нередко ступают на неверный путь. И все по причине того, что часто интересы и возможности малыша остаются на заднем плане, а вперед выступают родительские амбиции.

Лето – прекрасное время начать подготовку вашего ребенка к занятиям спортом. Не стоит ломать голову над тем, какая спортивная школа в вашем городе лучшая: это вам, скорее всего, подскажут приятельницы, либо, изучив газеты или интернет-сайты, вы сами вынесете окончательный вердикт. Главная проблема другого рода: какой вид спорта выбрать. Спортивные традиции в нашей стране достаточно глубокие, а сейчас, к счастью, у нас постепенно утверждается мода на здоровый образ жизни. Так что выбор спортивных секций, школ и клубов достаточно велик.

**Командные игры.** Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям. Или же, наоборот, малышам, нуждающимся в развитии этой черты характера. Не будем останавливаться для перечисления всех видов. Стоит только, пожалуй, отметить, что хотя понятие спортивного равноправия в области командного спорта никто не отменял, тем не менее существуют определенные ограничения для представительниц слабого пола.

Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в баскетболе, гандболе, волейболе, но отдавать малышку, например, в женский хоккей большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным. Многие мальчишки с удовольствием погоняют в футбол или побросают мяч в баскетбольную корзину. Так что, если у вас нет четких приоритетов среди спортивных видов, возможно, стоит начать именно с этих. Профессиональные тренировки начинают обычно с 5 лет. Как правило, мальчишкам нравится много движения и общения, да и к тому же в футбол, как и в хоккей, у нас в стране «играют настоящие мужчины».

**Водные виды спорта.** Вот эта стихия без преувеличения подходит всем. Еще не научившиеся ходить малыши именно здесь постигают спортивные азы. Сами родители, отправляя ребенка в секцию плавания, прыжков в воду или водного поло, часто аргументируют свое решение тем, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Да и сам факт, что чадо научится плавать и чувствовать себя как рыба в воде, не оставляет многих родителей равнодушными. Что уж говорить о роли закаливания!

**Гимнастика.** Она может стать первой ступенью в занятиях любым другим видом спорта (не зря ее называют матерью всех спортивных занятий), и начинать тренировки можно уже с 3 лет. Этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грацию. Особенно гимнастика любима и популярна среда девочек.

Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично: у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

**Лыжи.** Это не только традиционные лыжи, но и модные нынче биатлон, сноуборд, прыжки с трамплина, горные лыжи и многое другое. Однако специалисты настоятельно рекомендуют детям начинать знакомство с зимними видами спорта с традиционных лыж. Этот вид спорта особенно хорош с точки зрения закаливания, ведь ребенок постепенно привыкает к постоянному свежему воздуху, развиваются все мышцы (прежде всего ног), координация движений. Конечно, существует угроза травматизма. Но абсолютно безопасного вида спорта нет. Спорт есть спорт. Об этом забывать не стоит.

**Танцы.** Хотите найти более простой и безопасный путь приобщения вашего ребенка к спорту? Начните с обычных танцев. Это полезно в первую очередь для общего развития. К танцам относятся: спортивные и народные, аэробика, всевозможные виды современных танцев. Кто знает, может, это призвание вашего ребенка?

### От чего зависят достижения в спорте?

#### Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте:

- Индивидуальная одарённость спортсмена. Это его задатки, одаренность и способности. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности.
- Степень подготовленности к спортивному достижению. Тренер пытается добиться необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты

времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена.

- Эффективность системы подготовки спортсмена. Важным моментом в вопросах повышения эффективности системы подготовки спортсменов является совершенствование их тактической и технической подготовки.
- Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами. Чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах.

### Заключение

Видов спорта – огромное количество. Я затронула лишь малую часть того огромного и увлекательного мира, в который ребенок может войти с помощью родителей, получив от этого действия ощутимый импульс для содержательной и успешной жизни.

Главное в любом виде спорта – привычка. Если вы привыкнете к ежедневной пробежке, или к игре в волейбол, хотя бы раз неделю, у вас не будет возникать к ним отвращения, навеваемого обычной ленью. Не воспринимайте спорт как тяжелую необходимость, тратьте на него в меру времени и денег и получите огромные дивиденды в размере здоровья, спокойствия, хорошей фигуры и крепкого сна. Пусть не будут страшны никакие стрессы, и жизнь приносит только удовольствие.

Следовательно, победа и поражение должны рассматриваться как феномены, которые дети должны испытать на себе, и чем быстрее, тем лучше, на уровне нормальной эмоциональной реакции. Когда определенный вид спорта достигает высокого уровня, ключевым фактором становится сознание спортсмена. Чем большего успеха он достигает, тем более важна для него нравственная ориентация, которая только и способна не дать ему стать в широком диапазоне объектом манипуляции.

От того, какое значение человек придает достижениям в определенной области, зависит не только выбор дальнейших занятий, но и мотивация достижения в этой сфере насколько интенсивно человек будет работать ради достижения успеха в данной области.

**Для написания данной работы были использованы ресурсы Сети Интернет**