

*ГБОУ ПО ПОМК
Кузнецкий филиал*

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Спортивный праздник

ВЫХОДЯТ НА АРЕНУ СИЛАЧИ



*Рассмотрено
на заседании ЦМК
общеобразовательных
дисциплин
протокол №
от _____ 2016г*

*Разработала:
Преподаватель высшей кв категории
Павлова О.В.*

Для разнообразных и нестандартных форм организации и проведения внеурочных мероприятий рекомендуем спортивный праздник «Выходят на арену силачи».

Цель: приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, закаливанию, формированию здорового образа жизни будущих медработников.

Задачи:

1. Формирование физической культуры личности, подготовка к профессиональной деятельности.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Развитие физических качеств, силы, ловкости, подвижности в суставах, силовой выносливости.

Форма проведения: спортивный праздник.

Иновационные педагогические технологии:

- ✓ Развивающие
- ✓ Личностно-ориентированные
- ✓ Информационно-коммуникативные

Продолжительность мероприятия: 60 минут

Участвуют: юноши 1-4 курсов.

Межпредметные связи: анатомия, физиология, гигиена.

Оснащение мероприятия: компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация, спортивный инвентарь (гири 16кг, 24кг).

Выходят на арену силачи

Демонстрируется видео 1 «современные силачи»

Ведущая: Добрый день, уважаемые читатели нашего журнала!

Сегодняшний выпуск посвящен сильным мира сего. Люди всегда мерялись силой и народы всегда гордились своими богатырями. А культ физической силы в России был всегда особым. «Русский - значит сильный!», недаром для иностранцев Россия олицетворяется медведем. Испокон веков главными героями народных сказаний были дюжие богатыри.

Читая книги, листая старые газеты и журналы, мы нередко сталкиваемся с теперь уже полузабытыми, а некогда громко гремевшими именами АТЛЕТОВ и БОРЦОВ, потрясавших воображение современников своими силовыми трюками.

До становления современного спорта силачи находили себе место в цирке или ярмарочном балагане. Некоторые из них были прославлены не менее, чем современные артисты кино.

Современные соревнования по штанге много проиграли в зрелищности по сравнению с былыми выступлениями атлетов. Они не собирают такого количества зрителей, как раньше. Но это не говорит о том, что интерес к атлетическим трюкам, номерам и вообще к физической силе сегодня пропал.

Думается, что и сегодня, несмотря на изменение вкусов, многим любителям спорта было бы интересно узнать имена знаменитых атлетов, услышать о подвигах силы, которыми они покоряли публику.

Итак, мы открываем парад знаменитых атлетов. Поскольку речь идёт о прошлом, обращаем ваше внимание на весовые меры: 1 фунт русский = 409 г; фунт торговый = 453г; 1 пуд=16,38 кг

Дикторы:

Диктор 1

1. Томас Тофам (Thomas Torham, 1710 – 1749)

Известный в Англии 18 века силач, поставил рекорд, подняв три бочки общим весом 1836 фунта

Среднего роста, пропорционально сложенный, он легко отрывал от земли руками камни весом до 24 пудов(393кг), железную кочергу завязывал вокруг шеи, как шарф, а в 1741 году на площади, переполненной зрителями, поднял при помощи лямок, надетых на плечи, три бочки с водой весом 50 пудов (819кг).

Диктор 2

2. Джеймс Уолтер Кеннеди (James Walter Kennedy)

В 1893 году в Нью-Йорке состоялся конкурс на звание "чемпиона мира по поднятию тяжестей". На конкурс съехались сильнейшие атлеты того времени. Американец Джемс Вальтер Кеннеди дважды поднял железное ядро весом 36 пудов 24,5 фунта (почти 601кг), оторвав его от помоста на 4 дюйма. Ни один из атлетов не смог повторить этого номера. Установленный рекорд оказался роковым для 33-летнего атлета: он надорвался и после этого вынужден был выступать только с демонстрацией мускулатуры. Умер атлет в 34 года.

Диктор 3

3. Луи Юни по прозвищу Аполлон (Louis Uni, 1862 – 1928)

Одной рукой поднимал пять гирь по 20 кг в каждой. Поднимал штангу весом в 165 кг. Только через 20 лет после Аполлона эту штангу смог поднять чемпион Олимпийских игр 1924 года Шарль Ригуло, В знаменитом трюке "освобождение из клетки" Аполлон руками раздвигал толстые прутья и выходил из клетки.

Диктор 4

4. Луи Сир (Louis Syr, 1863 – 1912)

Канадец из Квебека французского происхождения, Луис Сир стал профессиональным поднимателем тяжестей.

При росте 176 см он имел вес 133 кг, объем груди 147 см, бицепсы по 55 см.

Он поднимал одной рукой 26 пудов(425,8кг), поднимал на плечах платформу с 14 взрослыми мужчинами. Держал перед собой на вытянутой руке в течение 5 секунд груз в 143 фунта(64,8кг). Клад под бочку с цементом лист бумаги и предлагал вытащить его. Ни один атлет не смог выполнить это задание, сам же Луи Сир каждый вечер поднимал эту бочку.

Поскольку он был профессионалом, его рекорды тщательно фиксировались:

Поднятие веса и удержание на спине: 1967 кг

Поднятие гири вертикально, одной рукой: 73,7 кг, 36 раз подряд.

Отрыв веса от земли:

Двумя руками: 860,5 кг

Одной рукой: 448 кг

Одним пальцем: 251 кг

Диктор 5

5. Вятский богатырь Григорий Кашеев

Громадной силы был этот человек. Почти в сажень ростом (218 см), кашеев, будь он иностранец, зарабатывал бы большие деньги, потому что силой он превосходил всех иностранных великанов. Гриша мог, например, связав двенадцать двухпудовых гирь, взвалить их себе на плечи и прохаживаться с этим колоссальным грузом.

В 1906 году он впервые встретился с борцами мирового класса. В течение 3-4 лет сделавший себе европейское имя, добровольно ушел с арены обратно в свою деревню, опять взялся за соху и пахал землю.

Диктор 6

6. Георг Лурих (1876 – 1920)

Самостоятельно разработал уникальную (и в значительной степени утерянную) систему упражнений, которая сделала из достаточно хилого подростка одного из сильнейших людей планеты. Поднимал лошадь со всадником,

На арене Лурих демонстрировал следующие номера: стоя на борцовском мосту, он держал на себе четырех мужчин. а в руках в это время держал штангу в 7 пудов. На одной руке держал пять человек. удерживал руками двух верблюдов, тянущих в противоположные стороны. Поднимал правой рукой штангу в 105 кг и, удерживая ее вверху, брал левой с пола гирию в 34 кг и поднимал вверх.

Диктор 7

7. Георг Геккеншмидт (1877 – 1968) Русский лев

Рекордсмен мира по тяжелой атлетике, одной рукой выжимал штангу весом 122 кг. Брал в каждую руку гантели по 41 кг и разводил прямые руки горизонтально в стороны. Выжимал на борцовском мосту штангу весом 145 кг.

Уже 82-летним Гаккеншмидт перепрыгивал через натянутую на спинки двух стульев веревку, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно.

Ведущая: Особое место в этом параде следует выделить

8. Евгению Сандову (Eugen Sandow, 1867– 1925), так как именно он считается отцом-основателем бодибилдинга. Разработанная им система упражнений не столько способствовала развитию мускульной силы как таковой, сколько вела к достижению красивой фигуры.

Видео 2 Выходят на арену силачи

Имея вес не более 80 кг, он установил мировой рекорд, выжав одной рукой 101,5кг. Делал сальто назад, держа в каждой руке по 1,5 пуда. В течение четырех минут мог отжаться на руках 200 раз.

В 1911 году король Англии Георг V присвоил Сандову звание профессора физического развития. Золотая статуэтка изображающая Сандова вручается победителю "Mr. Олимпия". В 1930г вышла одна из его многочисленных книг под названием "Bodybuilding", дав название этому виду спорта во всех англоязычных странах.

Диктор 8

9. **Иван Лебедев (1879-1950)** - Атлет и борец с мощной фигурой, он обладал огромной физической силой. В спортивных кругах его называли "былинным богатырём".

Уже семнадцатилетний Лебедев выжал правой рукой 2 пуда 123 раза

В 1901 году в открылись первые курсы физического развития. Этот день следует считать датой возникновения спорта в учебных заведениях России. Заведующим университетских курсов и преподавателем назначили 22 летнего студента Лебедева, которого с тех пор стали называть "профессором атлетики"

Ведущая:

10. Александр Засс по прозвищу Самсон (1888 – 1962)

Номера русского атлета удивительны. При собственном весе не более 80 кг (и не слишком «выпуклых» мускулах) он носил на плечах лошадь весом до 400 кг. Поднимал зубами железную балку весом в 135 кг, на концах которой сидели два ассистента, всего 265 кг. Шутки ради он мог приподнять такси и провести машину, как тачку, ломал подковы и рвал цепи. На платформе поднимал 20 человек.

Ведущая: Век 20 прославили другие выдающиеся силачи. Один из ярких представителей Юрий Власов. Родился в 1935 году Гениальный советский штангист - "железный человек". Внимание на экран.

(Видео 3 Юрий Власов)

Ведущая: парад продолжает Василий Алексеев

Василий Алексеев 1942 – 2011 годы - последний богатырь советской эпохи. «Русский медведь» (так его прозвали зарубежные фанаты) За время своей спортивной карьеры Василий Алексеев установил 80 мировых рекордов и 81 рекорд СССР. С 1989 по 1992 год Алексеев тренировал сборную страны и Объединенную команду по тяжелой атлетике. За время его тренерской работы ни один из членов сборной не получил травм.

Ведущая: Особое внимание в этом параде хотелось бы уделить Валентину Дикулю. Его имя известно во всем мире. Его авторитет незыблем в профессиональной среде, его боготворят пациенты. Методика, разработанная и полностью протестированная Валентином Ивановичем, — уникальна. Сама судьба заставила его сделать то, что со временем стало делом всей жизни. (внимание на экран)

Видео 4 Дикуль

Ведущая: Традиции силачей в России сильны и сегодня.

- 1. Одним из сильнейших гиревиков в мире является представитель челябинской гиревой школы Иван Денисов - мастер спорта международного класса. Иван Денисов - многократный Чемпион России, Европы и Мира, многократный рекордсмен России, Европы и Мира. В 2005 году на Чемпионате Мира в Москве Денисов установил абсолютные мировые рекорды в толчке равный 175 подъемов и сумме двоеборья 281 очко.*
- 2. Александр Карелин «Сан Саныч» Карелин при рождении весил 6,5 килограмм, в 13 лет у него был рост 178 см и вес 78 килограмм. Уже через 4 года после прихода в секцию, Карелин стал чемпионом мира среди молодежи. За свою спортивную карьеру борец собрал всевозможные титулы, победил в 887 схватках, уступил всего два раза.*
- 3. Фёдор Емельяненко, - четырёхкратный чемпион мира и семикратный чемпион России по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта международного класса по дзюдо.*

Ведущая: этот парад можно продолжать еще долгое время, но пара от слов переходить к делу. Ибо как говорил Лев Толстой «При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе».

В связи с этим слово предоставляется руководителю физического воспитания нашего колледжа Смирнову Н.И.

(Соревнование по гилям среди юношей колледжа)

В паузах музыка 1

1. В период подведения итогов песня о спорте и элементы аэробики со зрителями.
2. Награждение (парад чемпионов колледжа)

Ведущая: приветствуем наших чемпионов, а всем присутствующим желаем доброго здоровья и активной жизнедеятельности.

До новых встреч в выпусках журнала «Выходят на арену силачи»