

СамокаТри



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

КАЛИНИНГРАД

2020

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА "САМОКАТРИ"

Здоровьесберегающие новые технологии физической активности для детей и молодёжи в возрасте от 3 до 35 лет



Сидорова А.В. совместно с волонтерами #ДоброеДело реализует проект самокатри с 2016 года. Образовательная программа с эффективной подготовкой детей и молодёжи в сфере развития физической и нравственной культуры.

В короткий срок повышаются не только навыки пилотирования, но и общая выносливость организма, формируется волевая, сильный характер нацеленный на результат! Особенно данный проект подходит людям со сколиозом, инвалидностью. Для детей и молодёжи из семей, оставшихся в тяжёлой жизненной ситуации данные занятия проводятся бесплатно.

Проект «СамокаТри» направлен на вовлечение школьников в позитивную занятость через занятия на СамокаТри. Данная образовательная программа является уникальной, единственной не только в России, но и во всём мире. На данный момент программа апробирована и показала высокие результаты, что подтверждается многочисленными отзывами учащихся и их родителей (ссылка: https://vk.com/topic-97919561_34257309). Даже учащиеся, не посещающие прежде спортивных секций, достигают высоких результатов на занятиях.

Более того, ребята получают базовые навыки по гимнастике, акробатике, баскетболу и хореографии. На самокатах девочки танцуют с гимнастическими лентами, а ребята играют в баскетбол. У учащихся развивается амбидекстрия – выработанное в тренировке равное развитие функций обеих рук, и как следствие развитие работы двух полушарий головного мозга, что повышает внимательность, усиливает мозговую активность. Также учащиеся начинают активно проявлять себя на школьных занятиях по физкультуре, демонстрируя лучшие результаты в своих классах. Многочисленные «живые» отзывы родителей являются тому подтверждением.

На данных самокатах ребята пилотируют как на улице, так и в спортивном зале.

В ходе тренировок ребят готовят к сдаче квалификационных экзаменов. Тренировки построены таким образом, чтобы подготовить учащихся к сдаче ГТО.

Из-за того, что сейчас самокаты среди детей и молодёжи на пике своей популярности, то ребята с лёгкостью и энтузиазмом готовы посещать занятия СамокаТри, и придя в спортивный зал ради того, чтобы слиться в одну команду, пилотировать на интересном самокате, выполняют множество физических упражнений.



ИННОВАЦИОННОСТЬ САМОКАТА. ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА ОРГАНИЗМ

Трёхколёсный Самокат (в магазинах продаётся) не едет по прямой линии, как это принято. Для того, чтобы привести его в движение пилот (человек) не отталкивается ногой от поверхности пола, а совершает поступательные движения ногами, руками и спиной одновременно (альтернатива плаванию, лыжному спорту и фигурному катанию), задействуя 90% мышц.



Исследования показали, что в результате правильной техники пилотирования на Самокатри происходит выпрямление осанки, суставов, позвоночника. Всё взаимосвязано, и выпрямление суставов стоп и коленей, приводит к выпрямлению позвоночника, что, в свою очередь, обеспечивает лучшую циркуляцию крови, которая транспортирует кислород, полезные и питательные вещества ко всем органам, мозгу и всем клеткам организма в целом. Освобождённый от зажимов позвоночник, приводит к активизации и функционированию нервных окончаний, связывающих

отделы позвоночника с внутренними органами. Таким образом, организм оздоравливается не только физически, но также психически и эмоционально. Улучшается память и умственные способности, появляется оптимизм и радость жизни.

Упражнения на равновесие и координацию направлены на оздоровление вегетативной нервной системы, которая напрямую связана с отделами мозга, влияющими на память и умственные способности, и предотвращающими развитие деменции(слабоумия).

Техника пилотирования соответствует волновым процессам природной среды, и таким образом гармонизирует все системы организма.

Занятия проходят в приятной обстановке спортивного зала, сопровождаются музыкой, позитивно влияющей на настроение, вызывают радость и позитивный настрой. Профессиональные и доброжелательные инструктора стараются найти индивидуальный подход к каждому ребёнку, избирательно применяют комплекс упражнений, в соответствии с физическими показателями каждого,



грамотно и ненавязчиво воспитывают в детях дружбу, доброжелательность, коллективизм, культуру общения и поведения...

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ КАТАНИЕ ДЛЯ ДЕВОЧЕК/ДЕВУШЕК



Девочки танцуют на СамокаТри

Развивают пластику, грацию, гимнастико - акробатические навыки, темпо-ритм, тончайший уровень координации и чувства красоты.

Пилотирую с одной рукой и одновременно рисую в воздухе гимнастической лентой второй рукой, балансируя на носочках, - это крайне сложное, но полезное занятие для развития осанки, координации и одновременной работы двух полушарий головного мозга.

Публичные выступления в школах и на праздниках города, усиливают и закаливают характер юных спортсменок.

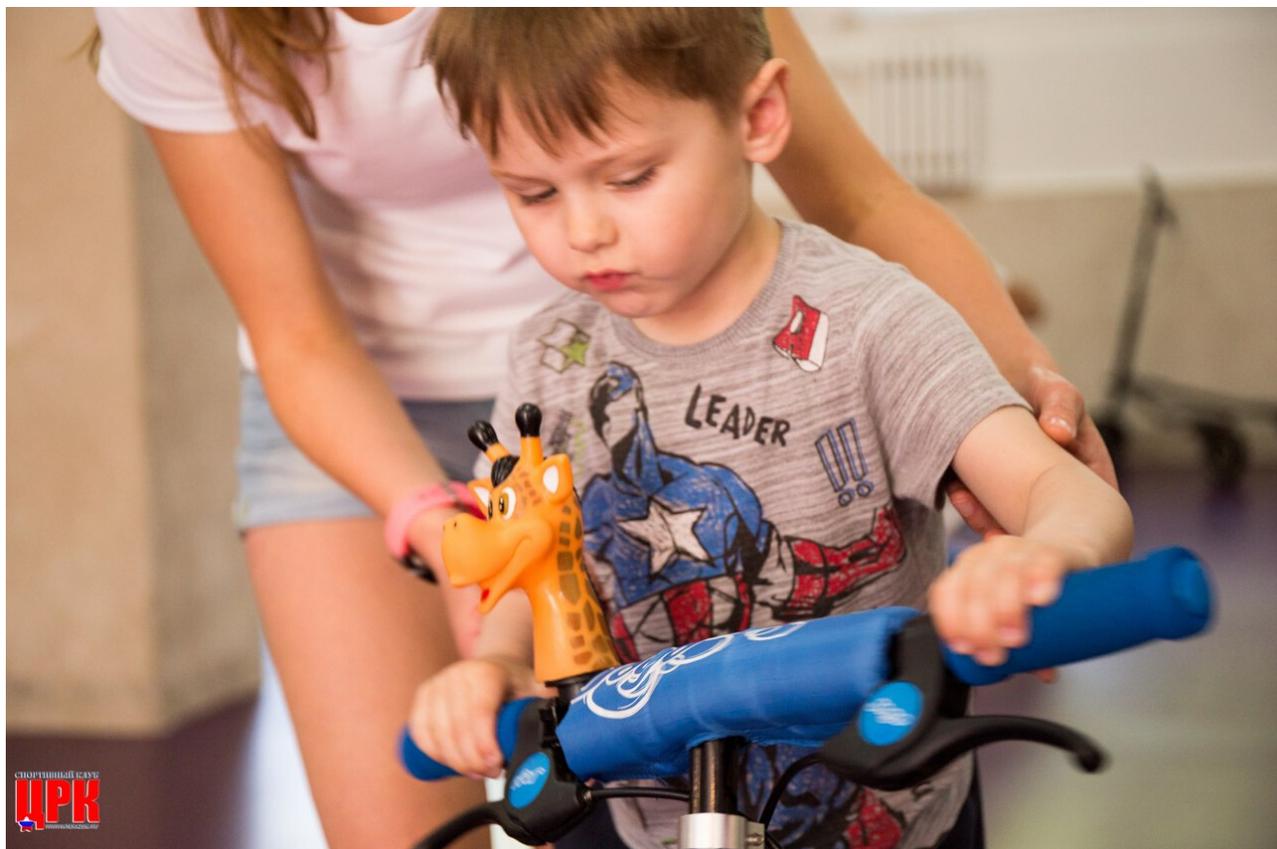
ТРИБОЛ (БАСКЕТБОЛ НА САМОКАТЕ) ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ/ЮНОШЕЙ



Ребята играют в баскетбол на самокате

Неожиданно красивая альтернатива баскетболу, пилотируя на СамокаТри. Залогом хорошей командной игры являются невероятные навыки владения мячом на СамокаТри. Крайне сложное занятие, поскольку обе руки совершают разные движения, одна рука владеет мячом, вторая рулит, ещё и движется сам пилот "узкой змейкой", попеременно меняя наклоны всего тела. Ребята выступают с матчами в школах города. Не соперничать, а коллективно и дружно обучаться - это главное правило команд. Регулярные матчи, показательные выступления и сдача уровневых экзаменов закаливают характеры обучающихся.

САМОКАТРИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ



Пилотирование и функциональная ОФП

Занятия "СамокаТри" посещают дети в возрасте от 3 до 7 лет. Именно в этом возрасте необходимо развитие координации, баланса, и также необходимо привить любовь к физическим нагрузкам и позитивному мышлению в позитивной атмосфере занятий.

Упражнения, которые предполагает программа не только способствуют предотвращению развития сколиоза, но и готовят детей к сдаче нормативов ГТО.

После сдачи уровня экзамена ребёнок попадает в группу "Художественное катание" или "Трибол".

ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЮ ОСТРОТЫ КОТОРОЙ ПОСВЯЩЕН ПРОЕКТ

Есть большая категория детей и молодёжи, которые «далеки» от занятий физической культурой, потому что думают, что у них не получится, нет предрасположенности и вообще желания. Но, почти все любят кататься на самокатах, сегодня это тренд. Через занятия «СамокаТри» дети оказываются полностью вовлечены в процесс групповых тренировок, узнают о главных принципах физиологии человека, сдают ГТО, учатся ставить цели и достигать их. Есть огромное количество детей, не посещающих кружки по причине того, что многие не очень интересные или дорогие для семейного бюджета. Таким образом дети оказываются не занятыми, и зачастую сворачивают в асоциальные тематические группы в сети интернет, увлекаются спиртным, совершают противоправные поступки. Важно научить детей здоровому образу жизни, сделав доступными для посещения развивающих кружков. В своей среде ребята станут примером для других детей, чем запустится цепная реакция, как профилактика противоправному поведению среди подростков в отношении друг друга. Тем самым возрастёт значительное количество детей и молодёжи в Калининграде, активно вовлечённых в занятия физической культурой, с любыми индивидуальными способностями и любой начальной физической подготовкой, а также в результате реализации проекта у школьников будет сформирована крепкая база знаний о здоровом образе жизни.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ И ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Цель: Вовлечение детей и молодёжи в занятия физической культурой с любыми индивидуальными способностями и любой начальной физической подготовкой, а также формирование крепкой базы знаний у школьников о здоровом образе жизни.

Целевая аудитория:

Младшие группы - от 3 до 7 лет

Средние группы - от 7 до 10 лет

Старшие группы - от 10 до 14 лет

Взрослые группы - от 15 лет



ЧТО ПРОИСХОДИТ В РЕЗУЛЬТАТЕ КРЕАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ?

Дети и молодёжь, прежде не вовлечённые в позитивную занятость и не имеющие спортивных достижений, а порой и освобождённых от занятий физкультурой, достигают высоких спортивных результатов на здоровьесберегающих занятиях "СамокаТри". В результате занятий:

Здоровая осанка (профилактика сколиоза)

Эффективная ОФП

Развитие амбидекстрии

Освобождение от зажимов и комплексов

Развитие целеустремлённого характера

Спортивно-туристический клуб, поездки

Регулярные походы

Уличные выезды

Элементарные знания в области физиологии

Участие в проекте "Доброе дело"

Регулярные матчи, показательные выступления

Дружный коллектив



Развитие амбидекстрии



Обучающиеся овладевают не только техникой СамокаТри, но и в процессе танца на Художественном катании или игры в Трибол развивают в себе амбидекстрию (ведь обе руки ребёнка всегда заняты и совершают разные действия). А если две руки у человека одинаково развиты с точки зрения функциональности – оба полушария мозга развиваются одинаково! Поскольку у амбидекстеров оба полушария мозга развиты одинаково, они гораздо быстрее принимают решения, оценивают ситуацию и во многом превосходят обычных людей. Подобная программа является уникальным инструментом развития детей во всём мире.

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- Учащиеся получают дополнительное образование по программе «СамокаТри». Сдают уровневые экзамены, узнают о нормативах ГТО, бывают на теоретических занятиях «за ЗОЖ» и примут участие на занятиях физкультурно-спортивной направленности.
- В рамках проекта проводятся праздники для школьников города и области «За здоровый образ жизни»
- В рамках проекта проходят отчётные праздники, где каждый учащийся демонстрирует свои навыки и умения по пилотированию на «СамокаТри»
- Социальный эффект проекта по отношению к городской/районной администрации, правительству субъекта, в т.ч. органов власти в сфере образования заключается как минимум, в получении позитивного результата в деле воспитания школьников, имеющий долгосрочные перспективы; снижение в среде несовершеннолетних количества совершаемых уголовных преступлений и административных правонарушений, снижение количества несовершеннолетних, участвующих (состоящих) в незаконных протестных акциях, экстремистских и иных радикальных сообществах, неформальных молодежных объединениях, сектантских и иных потенциально опасных объединениях, снижение семейных конфликтов, самовольных уходов (побегов), иных негативных явлений. Таким образом, проект имеет продолжительный

социальный эффект, содействует формированию сознательных граждан своего Отечества.

Проблемы с детской и подростковой ленью, неуважением к старшим будут устраняться, поскольку популяризация и мода на эстетичное поведение, занятиями спортом или физической культурой, эрудицию и скромность уже успешно внедряются в общество детей увлекающихся занятиями «СамокаТри».

Результаты обучения вполне измеримы - ребята периодически демонстрируют на публике свои навыки и умения, сдают квалификационные экзамены, в школах на уроке физкультуры становятся лучшими в своих классах.



ПОМИМО ЗАНЯТИЙ

Активная досуговая жизнь Добровольческий отряд

Приобщение к добрым делам через практические занятия в проекте #Добродело. Ребята помогают в уборке мусора, организуют спектакли и спортивные праздники детям, оставшимся без попечения родителей, участвуют в акциях по сбору средств для тяжело больных детей.

Ссылка на проект <https://www.mircrc.ru/dobroedelo>



Нужно непременно воспитывать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно

Занятия СамокаТри – это новинка не только в Калининграде, но и в России.

Цель организации – воспитать здоровое поколение детей с развитыми физическими данными и нравственно-волевыми качествами характера. Здоровьесберегающие технологии и индивидуальный подход к каждому ребёнку обеспечивают самореализацию обучающихся с разной физ.подготовкой.

Занятия построены таким образом, что обучающиеся воспринимают физические нагрузки не через боль и усилия над собой, а как возможность интересно и с пользой провести время. Постановка целей, сдача уровневых зачётов и экзаменов закаливают характер спортсменов.

Занятия Самокатри – это уникальная методика езды на инновационном самокате, плюс – комплекс дозированной физической нагрузки на весь организм в целом. Техника пилотирования Самокатри позволяет задействовать 90 % мышц всего тела, весь позвоночник и суставы и является приятной профилактикой сколиоза и оздоровления ОДА, следовательно – на улучшение общего физического, психического и эмоционального состояния человека. Дополнительный комплекс физических упражнений, включающий в себя бег, прыжки, разминку, растяжку, упражнения с мячом, эспандером, скакалкой,

упражнения на равновесие, расслабление, призван улучшить общее физическое состояние человека, укрепить сердечно -сосудистую систему, дополнить и усилить результат от пилотирования Самокатри. Образовательный процесс опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсменов, их морально-волевых и нравственных качеств.



НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

ТАКЖЕ ЗАНЯТИЯ ВЕДУТ ДРУГИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕРРИТОРИАЛЬНОСТИ ОБЪЕКТА)



**АЛЛА
ВАСИЛЬЕВНА**
СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ



**МИХАИЛ
ПАВЛОВИЧ**
ТРЕНЕР



**НАТАЛЬЯ
ВЛАДИМИРОВНА**
ТРЕНЕР

Наш девиз: качество, заряжаем обучающихся позитивом, стремлением не только к знаниям, физическим навыкам и способностям, но и к красоте, к красивым поступкам и красивому образу мыслей.

Мы трудимся для того, чтобы целые поколения детей нашли и реализовали себя. А через спортивные занятия, правильное отношение к физическим нагрузкам, дисциплину, реализацию намеченных планов, сдачу уровневых экзаменов дети становятся более сильными, уверенными, а значит и счастливыми. А счастливое детство обеспечит созревание самодостаточных личностей, которые сделают этот мир лучше. Без преодоления трудностей и физической закалки невозможно стать человечным. Наша организация нашла отличный способ преображения детей



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

СамокаТри

#ДОБРОЕДЕЛО

ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ПЕРСПЕКТИВНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ КУЛЬТУРЫ



Нажимайте сюда, если хотите узнать больше



Телефон: +7 (921) 710-01-33



E-MAIL: MIRCRC@YA.RU