

Из практики работы педагога
МБУ ДО «Детско-юношеский спортивно-технический центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ

к журналу GNMC.RU

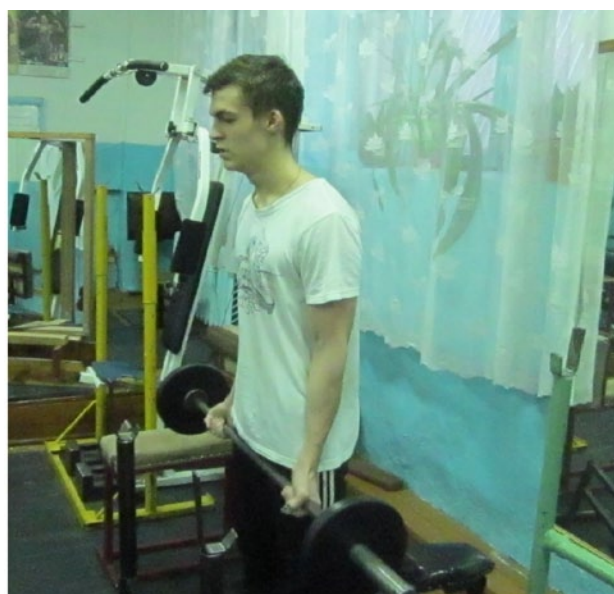
гнмц-чита.рф

март 2020 г.

содержание:

стр.2

ЗАНЯТИЯ СИЛОВОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ





Шишмарев Евгений Витальевич - педагог дополнительного образования МБУ ДО «Детско-юношеский спортивно-технический центр», руководитель объединения атлетической гимнастики. Образование – высшее педагогическое. 30 лет занятий атлетической гимнастикой, кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, 1-й взрослый разряд по гиревому спорту, норматив кандидата в мастера спорта по тяжелой атлетике.

ЗАНЯТИЯ СИЛОВОЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Красота телесных форм всегда совпадает с показанием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии» (Л. Н. Толстой).

Изменения социальных, экологических и экономических условий жизни современного общества создает особый интерес к проблемам базовой силовой подготовки молодежи. Забота о здоровье человека, его физическом совершенстве уже давно перестало быть уделом специализированных учреждений и стало делом общественным. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями (Г.Л.Апонасенко, И.И. Брехман, И.В.Муравов, Н.А.Агаджанян и многие

другие), которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с гимнастикой является наиболее эффективной. Закрепить здоровье, стать сильным и ловким можно путём систематических занятий спортом. Однако не каждый может заниматься в спортивных секциях и школах, не все имеют возможность регулярно тренироваться по избранному виду спорта, а атлетическая гимнастика доступна всем здоровым людям, и заниматься ею могут все желающие.

В программе по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов в содержании уроков физкультуры предусмотрено выполнение двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Согласно данной программе освоение

базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика с 1-го по 11-й класс. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вместе с тем, силовой подготовке в нём уделяется исключительно мало внимания, и она не является основополагающей, что, конечно, является существенным недостатком программы.

Создание системы силовой подготовки школьников, в рамках дополнительного образования, может помочь компенсировать недостатки школьной программы.

Сила - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счёт деятельности мышц. Основой атлетической гимнастики являются школьные комплексы, которые делаются уже с 5-6 лет. Простые гимнастические упражнения для начинающих сделают мышцы подтянутыми, укрепят санку, увеличат быстроту реакций и выносливость, создадут условия для формирования специфических двигательных (мышечная сила, координация и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей. Главное, побороть лень и приступить к тренировкам.

Возраст детей, объединения атлетической гимнастики ДЮСТЦ, от 12 до 17 лет. У детей, в этом возрасте, отмечается высокая эластичность мышц связочно-суставного аппарата. По мере роста и развития мышечной



системы, увеличения поперечного сечения мышц повышается их сила и способность к концентрации усилий. Тренировка отчетливо сказывается на топографии мышечной силы и на абсолютном ее увеличении. Также наиболее благоприятным временем для приобретения двигательных навыков в силовой подготовке (например, при подъёме тяжестей), как показали исследования, является подростковый и юношеский возраст. Однако, важно помнить, на развитие силы тех или иных мышечных групп значительное влияние оказывает спортивная специализация, а также (и более всего) методика спортивной тренировки.

Специальная, собственно силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп. Ведущим и основным методом развития силы у школьников (включая и юношей) является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела. Дозированные силовые нагрузки динамического характера не влияют отрицательно на развитие и дифференцировку позвоночника подростков. Силовые упражнения с тяжестями в юном возрасте без чрезмерных нагрузок не только не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма.

С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу. Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

Сила и выносливость при двигательной деятельности продолжают улучшаться до 20 лет и позже. Высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков, подчас даже очень сложных. Многие дети и подростки быстро добиваются относительно высоких спортивных достижений. Вместе с тем, у детей сравнительно легко возникает иррадиация (распространение) возбуждения в центральной нервной системе, поэтому во время обучения движениям надо создавать спокойные условия. Важно сформировать правильную тренировочную атмосферу, которую создаёт музыка, одежда, инвентарь, обстановка. Место для занятий должно быть без углов, мебели и ценных вещей, в зале достаточно места и есть доступ к свежему воздуху. На занятиях дети делают упражнения под присмотром тренера (инструктора). Однако, важно, сразу настроить детей и на занятия дома. Если это утренняя зарядка, то сначала нужно проснуться, сделать банные процедуры, выпить стакан воды, а потом можно приступать к занятию.

Утренние тренировки.

Чтобы пробудиться и разогреть тело, перед каждым занятием нужна небольшая разминка, а потом растяжка. Утром можно делать такие упражнения:

- Бег на месте – 5 минут.

- Потягивания – руки в замке поднимаются над головой, тянутся вверх, спина ровная, можно стать на носки. Делать 3-4 подхода по 10-15 секунд.

- Ноги на ширине плеч, на вдохе становимся на носки, на выдохе – на пятки. Повторять 20-25 раз.

- Вращение – головой, кистями, локтями, плечами, руками, ступнями, коленями, ногами, туловищем, тазом. Каждую часть тела проработать по 10 раз.

- «Кошечка» - стать на четвереньки, на вдохе голове наклоняется, а спина прогибается. Удерживать положение тела счётом до 8 раз. Потом выгнуться в обратную сторону - спина выпуклая. Удерживать положение тела счётом до 8 раз. Движение повторять 10 раз.

- Отжимания – делать с коленей или классическим вариантом с ног, 5-10 раз.

- Растяжка – наклоны в стороны, сесть на колени и наклониться, потянуться руками вперёд, растянуть ноги. Сидя на полу взять руками попеременно каждую ногу за носок и постараться подтянуть к подбородку.

Гимнастику разделяют на общеобразовательную, тонизирующую, атлетическую, оздоровительную. Каждая по-своему влияет на организм и улучшает его. Для начинающих выделяют разные упражнения, которые повторяются изо дня в день. Но с развитием и ростом мышц, повышением выносливости - движения усложняются и добавляется нагрузка.

Для занятий нужны спортивные снаряды: гантели, гири, штанга, эспандеры, силовые тренажеры. На занятиях обязательно музыкальное сопровождение, между упражнениями делается пауза-отдых от 1 минуты до 2,5 минут. Особое внимание следует обратить на



дыхание, а это основной элемент. При работе вдох делается через нос и рот, а выдох только через рот (на усилии движения).

При наличии заболевания, индивидуально подбираются гимнастические упражнения или запрещают их совсем. Лечебная физкультура назначается только врачом, самовольно ею заниматься не рекомендуется. Даже лёгкие тренировки влияют на все органы и системы организма. Они применяются на любом спортивном занятии. Подходит и детям, и взрослым. Для выполнения этих упражнений не нужна особая подготовка. Существуют комплексы как для новичков, так и для профессионалов. Упражнения можно делать с отягощениями и без. Иногда в одном комплексе комбинируются разные типы движений.

Примерные упражнения для гимнастики:

- Приседание в ножницы. Ноги ставим параллельно. Одна нога впереди, другая - сзади согнутая в колене под 90 градусов. Приседание делается на ту ногу, которая впереди (она ведущая). Передняя нога также сгибается под углом 90 градусов, на неё выпадает основная нагрузка, задняя – вспомогательная. Причём задняя нога на носочке, а пяточка вывернута наружу. Для усиления движения можно в руках держать гантели. Повторять по 10 раз на каждую ногу, 3 подхода.

- Перекаты – ноги расставлены широко, а вес тела переносится с одной ноги на другую. Делать по 10 раз на каждую ногу, 3 подхода.

- Руки на спинке стула, спина и ноги ровные. Становимся на носочки, заводим правую конечность вперед и рисуем воображаемый круг. То же самое повторяем и другой ногой. Сначала круг рисуем от себя, а потом к себе. В каждую сторону и обеими ногами делать по 10 раз. Это упражнение из гимнастики для начинающих развивает координацию и равновесие.

- Наклоны для спины стоя – ноги согнуты в колене, спина прогнута в поясничном отделе под углом 90 градусов по отношению к ногам. Выпрямляем спину – исходное положение, а затем снова наклоняемся. Делать по 15 наклонов, 3 подхода.

- Отжимания – для начинающих, есть облегченный вариант – упражнение с коленей. Опуститься можно сначала

не на полное сгибание рук, а насколько позволяют сила. Главное удерживать тело в мышечном напряжении. Новичкам повторять 5 раз, 3 подхода.

- Грудь и руки – взять резиновый жгут (эспандер). Руки расположить прямо перед собой, так чтобы растянуть жгут перед грудью. Вернуться в исходное положение. Затем руки со жгутом поднять вверх над головой и растянуть жгут за голову. Движение повторять по 10 раз перед грудью и за голову, 3 подхода.

При занятиях важно соблюдать питьевой режим, чтобы не было обезвоживание организма. Жидкость также улучшает метаболизм.

Начинающим заниматься ребятам рекомендую:

- Регулярные тренировки – 3-4 раза в неделю.

- Длительность начинается от 30 минут.

- За 40 минут до занятия ничего не есть.

- Обязательно делать разминку и растяжку.

- Упражнения не делаются рывками.

- При выполнении движений дыхание не задерживается, на усилии движения обязательно выдох.

- Между подходами обязательна пауза-отдых от 1 до 2,5 минут.

- Следить за ритмом движений, отслеживать пульс и дыхание. Если появляется одышка или неприятные ощущения, то рекомендуется снизить нагрузку.

- Следить за ритмом движений, отслеживать пульс и дыхание. Если появляется одышка или неприятные ощущения, то рекомендуется снизить нагрузку.

- Перед тренировкой нужно выбрать одежду. Для спорта подходят костюмы из хлопчатобумажной ткани. Штаны и футболки просторные для свободных движений, подойдут и лосины.

Если ребенок делает гимнастику утром, до начала занятий нужно полностью проснуться. Детям, с различными заболеваниями, стоит посоветоваться с врачом, чтобы гимнастика дома не стала губительной и не было обострений.

Дополнять занятия разрешается прогулками или бегом. Серьезной причиной для отмены гимнастических упражнений будет только болезнь или высокая температура. Другие причины недопустимы.

Как показала практика, работа объединения атлетической гимнастики в рамках учреждения дополнительного образования, позволяет углубить и расширить методологию силовой подготовки, а также конкретизировать систему многолетней тренировки детей и подростков в силовых видах спорта. Воспитанники приобретают эффективное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, повышают функциональные возможности организма, приобщаясь к систематическим занятиям физическими упражнениями, формируют навык и мотивацию к здоровому образу жизни. Все это в полной мере соответствует концепции развития отечественной науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учётом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе.

Список используемой литературы

1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. В.И.Дубровский -Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
3. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/ учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
4. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.:Эксмо, 2012– 224 с.
5. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
6. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
7. Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.
8. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.