

НАЧАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В УДО

Методические рекомендации



СОСТАВИЛ:

педагог ДЮСТЦ, руководитель
объединения атлетической
гимнастики

Шишмарев Е.В.



«Красота телесных форм всегда совпадает с показанием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии»

Л. Н. Толстой

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 осанку, 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.

В
А
Ж
Н
О

Ведущим и основным методом развития силы у школьников (включая и юношеский) 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 этом возрасте без чрезмерных нагрузок 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 занятие, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ

Правильную тренировочную атмосферу создает музыка, одежда, инвентарь, обстановка

Для занятий нужны спортивные снаряды: гантели, гири, штанга, эспандеры, силовые тренажеры., обязательно музыкальное сопровождение. Между упражнениями делается пауза-отдых от 1 минуты до 2,5 минут

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).

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.

Особое внимание следует обратить на дыхание. При работе вдох делается через нос и рот, а выдох только через рот (на усилии движения). Упражнения можно делать с отягощениями и без.

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





ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

У детей, в возрасте 12 до 17 лет, отмечается высокая эластичность мышц и 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 подъеме 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 юношеский) 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 занятие, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

Сила и выносливость при двигательной деятельности продолжают улучшаться до 20 лет и позже.

Домашние занятия

Необходимо сразу настроить детей и на занятия дома. Перед тем как приступить к выполнению утренних упражнений сначала нужно проснуться, сделать банные процедуры, выпить стакан воды, только потом можно приступать к занятию. Чтобы пробудиться и разогреть тело, перед каждым занятием нужна небольшая разминка, а потом растяжка. Детям, с различными заболеваниями, стоит посоветоваться с врачом, чтобы гимнастика дома не стала губительной и не было обострений.



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

У детей сравнительно легко возникает иррадиация (распространение) возбуждения в центральной нервной системе, поэтому во время обучения

обстановка

Для занятий нужны спортивные снаряды: гантели, гири, штанга, эспандеры, силовые тренажеры., обязательно музыкальное сопровождение. Между упражнениями делается пауза-отдых от 1 минуты до 2,5 минут

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).



Тренировочная среда

Правильную тренировочную атмосферу создает музыка, одежда, инвентарь,



«Человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения»

Ян Амос Коменский

Утренние тренировки

1. **Бег на месте** – 5 минут.
2. **Потягивания** – руки в замке поднимаются над головой, тянуться вверх, спина ровная, можно стоять на носки. Делать 3-4 подхода по 10-15 секунд.
3. Ноги на ширине плеч, на вдохе становимся на носки, на выдохе – на пятки. Повторять 20-25 раз.
4. **Вращение** – головой, кистями, локтями, плечами, руками, ступнями, коленями, ногами, туловищем, тазом. Каждую часть тела проработать по 10 раз.
5. **«Кошечка»** - стоять 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.
6. **Отжимания** – делать с коленей или классическим вариантом с ног, 5-10 раз.
7. **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.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

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:

1. 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 пятка вывернута наружу. Для усиления движения можно в руках держать и гантели. Повторять по 10 раз на каждую ногу, 3 подхода.
2. Перекаты – ноги расставлены широко, а вес тела переносится с одной ноги на другую. Делать по 10 раз на каждую ногу, 3 подхода.
3. 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.
4. 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.
5. Отжимания – для начинающих, есть облегченный вариант – упражнение с коленей. Опускаться можно сначала не на полное сгибание рук, а насколько позволяют сила. Главное удерживать тело в мышечном напряжении. Новичкам повторять 5 раз, 3 подхода.
6. 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.



Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага.

Лао-цзы

РЕКОМЕНДАЦИИ НАЧИНАЮЩИМ

1. Регулярные тренировки – 3-4 раза в неделю.
2. Длительность начинается от 30 минут.
3. За 40 минут до занятия ничего не есть.
4. Обязательно делать разминку и растяжку.
5. Упражнения не делаются рывками.
6. При выполнении движений дыхание не задерживается, на усилии движения обязательно выдох.
7. Между подходами обязательна пауза - отдых от 1 до 2,5 минут.
8. Следить за ритмом движений, отслеживать пульс и дыхание. Если появляется одышка или неприятные ощущения, то рекомендуется снизить нагрузку.
9. Следить за ритмом движений, отслеживать пульс и дыхание. Если появляется одышка или неприятные ощущения, то рекомендуется снизить нагрузку.
10. Перед тренировкой нужно выбрать одежду. Для спорта подходят костюмы из хлопчатобумажной ткани. Штаны и футболки просторные для свободных движений, подойдут и лосины.

