



В.В. ЧУГИН, педагог дополнительного образования, ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском». Объединение «Общая физическая подготовка»

ЭФФЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Каждому родителю хочется, чтобы их дети выросли, крепкими, сильными, закаленными. Но, не каждый, в силу различных обстоятельств, а зачастую и в силу особенностей здоровья и развития ребенка, может отдать его в спортивную секцию, изначально требующую определенных навыков и способностей. Такие, например, как секция борьбы, плавания, секции танцевального и хореографического направления и т.п. Часто детей «отсеивают» уже на стадии просмотра или в первые месяцы тренировок, рекомендуя «поднабрать силенок», окрепнуть где-нибудь предварительно на занятиях по общей физической подготовке (ОФП). Нередко родители слышат от врачей в детской поликлинике, что, по их мнению, ребенок имеет физическое развитие ниже среднего уровня, отстает в развитии или имеет врожденные отклонения от нормы.

«Общая физическая подготовка» в классическом ее проявлении: бег, прыжки, отжимания, подтягивания, как правило, не вызывает у ребенка особого интереса, и он быстро от них отказывается, в отличие от тренажерного зала. На практике преподавания в спортивном объединении «Общая физическая подготовка» в Центре творчества «На Вадковском» можно утверждать, что занятия в тренажерном зале вот уже более 25 лет дают свои положительные результаты. Придя в тренажерный зал в 12-летнем возрасте, а, как исключение, в 9-летнем возрасте (при большом их желании и правильном подходе к нагрузкам), подростки показывали на тренировке хорошие результаты, развивали в себе любовь к физическим упражнениям, силе, выносливости, самоуважению. Преодолевали комплекс «не могу» или «не смогу», привыкали к самодисциплине и проявляли первые навыки планирования своих задач на день, неделю, месяц.

Опытный педагог и тренер через занятия по общей физической подготовке формирует у обучающегося навыки и умения в использовании физической культуры как средства воспитания и формирования здорового образа жизни, а также учит самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Занятия рассчитаны на воспитанников 8–17 лет и предусматривают 3-х годичный цикл обучения, но в случае необходимости возможно продлить занятия и на более длительный срок.

В практической части используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Помимо практических занятий проводятся и теоретические занятия, где даются необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

С детьми первого года обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Практические занятия составляют большую часть программы. Посещение занятий по графику тренировок является условно обязательным в зависимости от нагрузки ребенка в школе и его физических особенностей. Особое внимание уделяется обучению особенностям выполнения упражнений на новом оборудовании и с новым инвентарем, в частности, упражнения на тренажерах, упражнения с собственным весом, спортивные силовые состязания.

Со второго года обучения нагрузка усиливается, соответственно количество занятий возрастает до 3 раз в неделю по 2 часа. Помимо общеразвивающих упражнений, добавляются специализированные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижные игры, а также проводятся соревнования по комплексу упражнений: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, поднимание ног или туловища, выпрыгивание с места, отжимание на брусьях.

В данной статье педагог со стажем предлагает один из тренировочных комплексов ОФП, адаптированный в тренажерном зале:

1. Гиперэкстензия — закрепившись ногами (пятками) за валики, поднятие туловища из наклона вниз, до гори-



зонтального положения. В таком положении ребенок тренирует мышцы спины, не давая позвонкам сдавливать друг друга, что очень важно для еще неокрепшего, растущего организма.

2. При удовлетворительном развитии ребенка можно выполнять упражнения на пресс, также с амплитудой, не дающей сильного сдавливания позвонков. Упражнение выполняется на скамье для пресса. Лежа спиной на скамье, вверх головой и держась руками за валики для ног, поднимаем ноги чуть согнутыми в коленях вверх до угла 45 градусов.

3. Упражнение, способствующее улучшению осанки, помогающее в комплексе с предыдущим упражнением, вылечить сколиоз, и способствующее росту ребенка. В тренажере — тяга вертикального блока сверху средним хватом непосредственно к груди, а не за голову. Такое направление тяги выбрано не случайно, а как наиболее безопасное, в связи с разными медицинскими показателями и развитием плечевого пояса у детей. Необходимо учитывать, что спортивные врачи считают особенно травмоопасным неестественное для человека заведение плеча назад за линию корпуса, особенно с нагрузкой (заламывание, заведение руки за спину, так же запрещено и в единоборствах).

4. Упражнение (пресс на вертикальном блоке хватом над головой), которое также развивающее пресс и способствующее лечению сколиоза. Ладони к себе, взявшись за гриф вертикальной тяги над головой, удерживая руки у головы и не меняя их положения, тянем гриф вниз наклонном туловища к коленям. В этом упражнении мы заставляем все позвонки вытянутся ровно друг за другом вверх и прессом, сохраняя ровное положение туловища, тянем гриф наклонном туловища к коленям.

5. Для развития грудной клетки. Детям также полезно такое общеизвестное упражнение, как разводка гантелей лежа, и упражнение «пуловер», которое способствует развитию легких, грудной клетки, улучшает осанку и способствует устранению искривления позвоночника.

4-е и 5-е упражнения, объединенные с 6-м упражнением — выпады или 7-м упражнением — сгибание ног в блоке для бицепса бедра, выполняем при минимальном интервале между повторами. Это дает очень хорошую аэробную и кардионагрузку.

Все упражнения делятся на упражнения для мальчиков и девочек. У девочек преобладает акцент на пресс, спину, ягодичные мышцы. У мальчиков на бицепс, трицепс, пресс, спину, грудные мышцы. Не стоит забывать и об упражнениях на гибкость и растяжку. Хорошую равномерную, безударную нагрузку дают подтягивания и отжимания, выполняемые, в легко тренируемом стиле: с помощью резинового эспандера или из положения для жима штанги лежа, горизонтальные подтягивания к грифу штанги.

При этом не забываем, что и этот, пусть даже не самый тяжелый и большой комплекс упражнений, требует обязательного дополнительного питания детей в течение не бо-

лее двух часов после занятий (подростки усиленно растут и им необходимо пополнять запасы белков, витаминов, минеральных веществ и аминокислот из пищи).

Стоит отметить важный момент в нагрузке обучающегося. Количество повторений, подходов, интервал и периодичность занятий — это все подбирается индивидуально педагогом-тренером. Ведь наверняка современный ребенок будет записан в другие секции и кружки: кто в бассейн, кто на футбол, баскетбол, борьбу, танцы и т.д., а это уже увеличение нагрузок, которые требуют коррективки.

Исходя из вышеперечисленного комплекса упражнений, можно сказать, что практически все упражнения, развивают мышцы спины, пресса, рук, ног и груди, выполняются, не создавая нагрузку на позвоночник, а растягивая позвонки друг от друга, поддерживая правильный рост и осанку.

Таким образом, необходимо отметить, что подготовка каждого практического занятия довольно сложный и обязательный процесс для педагога, где необходимо учитывать все составляющие, из которых строится любое занятие:

Подготовительная часть, включающая спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.).

Основная часть, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры.

Заключительная часть, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, а также в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Весь учебно-тренировочный цикл завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. М.: КноРус, 2012. 184 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. М.: Феникс, 2012. 448 с.
3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология: Курс лекций / Н.Н. Захарьева. М.: ИЛ, 2012. 288 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. Ростов н/Д: Феникс, 2012. 252 с.
5. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников и др. М.: Academia, 2014. 176 с.