Освоение двигательных навыков и качеств

в детском объединении

«Атлетическая гимнастика для девушек»

МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников города Курска»

Любое государство заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Обучение в школе увеличивает общую нагрузку на организм ребенка. При недостаточной подвижности возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а, следовательно, напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т.д.) Эти факторы создают предпосылки для развития у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, двигательной системы, нарушениям обмена веществ. Вместе с тем, в школьные годы происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и оздоровление. Любые движения являются естественными стимуляторами, активизирующими деятельность всех физиологических систем организма. Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физического, эмоционального и умственного напряжения. Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии жизнерадостности, доброты, энергичности, уверенности в себе. И, наоборот, при дефиците мышечной работы существенно ухудшается функциональное состояние организма.

Не секрет, что у нас почти половина женщин имеет избыточный вес. Упражнения с отягощениями помогают нормализации массы тела. Ни один вид спорта не приводит к такой коррекции фигуры, как атлетизм. Кроме того, с помощью упражнений развиваются и совершенствуются такие жизненно важные качества, как выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Что такое женский атлетизм? Это система упражнений, выполняемых с сопротивлением (эспандеры) и с отягощениями (гантели, штанга, вес собственного тела и т.д.). Силовые тренировки направлены на укрепление здоровья, развитие силы, выносливости и формирование красивого тела. Все эти цели достигаются за счет общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные группы мышц

Основные задачи физического воспитания в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек» сводятся к следующим:

1. укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

2. расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;

3. повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;

4. освоение основных двигательных навыков и качеств;

5. воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;

6. разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания.

Пришедших заниматься в наше детское объединение девушек мы сразу же настраиваем на то, что необходимо сразу принять атлетизм не просто как набор упражнений, а как образ жизни, который дисциплинирует, заставляет поверить, что женщина – сама творец своей красоты и обаяния. Это требует силы воли, упорства, целеустремленности, так как надо не только заставить себя жить по более строгому режиму, не пропускать тренировки, но и отказаться от многих привычек и пристрастий. Подготовительный период обычно длится 6-8 недель. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и весь организм девушек к выполнению физической нагрузки, обучить элементарным правилам самоконтроля. В этот период занятий с детьми необходимы специальные упражнения в сочетании с общеразвивающими, учитывая уровень функциональных возможностей и подготовленности каждого ребенка. Основной период по длительности зависит от состояния здоровья обучающегося, от пластичности мышц, подвижности нервной системы. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков по программе «Атлетическая гимнастика», повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физических нагрузок. Все упражнения дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма обучающегося.

Схема построения занятия имеет свои особенности, в отличие от обычных занятий физкультурной. Перед началом силовых тренировок особенно важна разминка. Чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем точнее и правильнее будут выполняться движения, а значит – меньше риск получить травму. Есть два варианта разминки: первый – на кардиотренажерах (беговая дорожка, велосипед, степпер). Второй – суставная гимнастика (это упражнения типа утренней зарядки или облегченный вариант общего комплекса упражнений без предметов плюс маховые и круговые движения руками, ногами, туловищем. Затем – легкий бег на месте или трусцой с переходом на ходьбу, прыжки на скакалке). Разминка должна быть энергичной, до появления легкой испарины. Только тогда можно считать, что организм подготовлен к работе.

Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В вводную часть урока должны войти также объяснение задач занятия, комплекс дыхательных упражнений, небольшая растяжка.

После разминки мы приступаем к тренировке основных мышц: спины, груди, ног, рук, брюшного пресса.

В основной части занятия обучающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную для них физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладение двигательными навыками, воспитание волевых качеств.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач. Новые и пока сложные для девушек движения на координацию разучиваем в основной части занятия. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, развитие быстроты и ловкости. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется вводить упражнения на расслабление. Ведущий принцип в работе – дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Так же занятия должны быть эмоциональными, эстетически оформленными, поэтому мы используем музыкальное сопровождение: специально подобранная по темпу и ритму музыка плодотворно влияет на физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой у девушек. Мы стремимся к целостности занятия, обеспечивая органическую связь всех его трех частей: после основной части занятий выполняется растяжка, упражнение на расслабление и восстановление дыхания.

Необходимо помнить, что работа в группах атлетической гимнастики – это, прежде всего, педагогический процесс. Поэтому здесь приемлемы все методы обучения и воспитания, применяемые в работе по физическому воспитанию вообще.

Высокая эффективность занятия достигается правильным выбором методических приемов. Цель занятия должна быть ясной, четкой, интересной. Обучающихся, пришедших заниматься в детское объединение, в большей степени привлекает все, что связано с утверждением личности. Поэтому, постановкой цели – улучшить свой результат – можно вызвать у обучающихся интерес и активность. Понимание смысла и значения разучиваемых действий ускоряет процесс обучения, ведет к формированию прочных, правильных, стойких, динамичных умений и навыков. Особенностью современного занятия в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек» является комплексный подход к освоению программы: изучение теории, овладение двигательными действиями, умениями и навыками атлетической тренировки, развитие двигательных качеств – все это составляет единый процесс.