



***Методика
занятий
атлетической
направленности
с детьми 3-15
лет.***

ПЛАН:

- Сущность и значение атлетической гимнастики для детей 3-15 лет, рабочие понятия.
- Понятие силы и её разновидности.
- Средства и методы воспитания силы.
- Методические рекомендации по силовой подготовке для детей 3-15 лет.
- Основы силовой подготовки детей школьного возраста.

В последнее десятилетие внимание многих специалистов обращено к вопросам рационального использования тренажерных устройств в процессе физической подготовки дошкольников.



Методика применения тренажёров и тренировочных устройств в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий дошкольников 5-6 лет позволяет улучшить уровень физической подготовленности (В.В. Мельник, 1990):

- скоростно-силовые способности у мальчиков в среднем на 50,4 %, у девочек - на 62,8 %
- силу - на 38,8 и 40,9 %
- статическое равновесие - на 75,3 и 33,3 %
- выносливость - на 12,5 и 12,7 %
- быстроту - на 13,8 и 10,9 %
- координационные способности - на 8,1 и 6,2 % соответственно.

Преимущество тренажерных устройств

- позволяют повысить избирательность воздействия на нервно-мышечный аппарат путем использования различных сочетаний упражнений динамического и статического характера при уступающем и преодолевающем режимах работы мышц.
- позволяют получать более объективные и достоверные данные о количественных и качественных характеристиках движений, об уровне развития физических качеств и технической подготовленности ребенка.
- Более эффективно развивать физические качества и совершенствовать техническую подготовленность ребенка.

Тренажёр от англ. *train* — воспитывать, обучать, тренировать - механическое, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройство, искусственно имитирующее различные нагрузки или обстоятельства (ситуацию).

Тренажёры могут быть:

- обучающими (имитационными)
- спортивными.

Требования предъявляемые к тренажёрам

1. Принцип действия тренажёра должен соответствовать природе функционирования человека.
2. Действие тренажёра на системы человека должно быть многократно повторяющимся для достижения лечебного, нормализующего и развивающего эффектов.
3. Тренажёр должен оказывать развивающее действие на показатели, характеризующие основные движения человека: (сила, скорость, выносливость, ловкость, координация, точность др.).
4. Тренажёр должен быть комфортным, то есть обеспечивать интерес, удовольствие и кратковременность занятий при высоком качестве движений.

5. Доступность для занятий разным категориям детей в ДОУ, дома, на улице в течение дня . (Применимость для всех : здоровых, ослабленных детей, возможность использования инвалидами).
- 6 . Тренажеры должны быть удобны, компактны, доступны всем, применимы во всех случаях занятий: зарядка, динамическая пауза, занятия по физкультуре, секция.
7. Массовая применимость, отсутствие противопоказаний, ясная понятная методика, простота обучения и выполнения упражнений
8. Повышенная эффективность общеоздоровительных, развивающих занятий, профилактики и восстановления при меньшем времени занятий и малой или невысокой (до средней) интенсивности выполнения упражнений.
9. Выполнение упражнений в режиме мышечной комфортности.

Отличие «детских» тренажеров от «взрослых»

- ориентированы в основном на игровые виды спортивной активности.
- предназначены не для проработки какой-либо группы мышц, а для развития у детей реакции, отличной координации движения, ловкости и силы.
- представляют из себя не отдельные спортивные снаряды, а небольшие гимнастические комплексы.
- включают в себя модули шведской стенки, гимнастические кольца и брусья и канаты.
- модульные тренажерные комплексы для детей интегрированы в наборы мебели для детской комнаты.
- идеально подходят для установки в детской, спортивном уголке группы, спортивном зале ДООУ.
- предназначены исключительно для дошкольников и детей младшего школьного возраста от 6 мес. до 10 лет.

Основные способы применения

1. Применение тренажёров и методик обще-оздоровительных занятий в режиме динамических пауз во время проведения обычных не физкультурных занятий. Длительность паузы 1...3 (до 5) минут, 1-3 раза в течение занятий, а также в течение дня.

2. Применение тренажёров и методик на занятиях физкультуры:

во время разминки – 3-5 минут

как развивающие упражнения (тренировка) – от 3 до 10 минут

для развития (тренировки) спортивных качеств: общей координации, ловкости, выносливости, скоростных, силовых и др. качеств – от 5 до 10 минут

Комплекс включает 8-12 упражнений. Упражнение занимает

8-15 секунд с последующим отдыхом 8-15 секунд

Виды тренажеров для дошкольников

```
graph TD; A[Виды тренажеров для дошкольников] --- B[Спортивные]; A --- C[Медицинские]; A --- D[Компьютерные игровые];
```

Спортивные

Медицинские

**Компьютерные
игровые**

Спортивный тренажёр

**устройство для выполнения тех или
иных упражнений,
направленных на тренировку
сердечно-сосудистой системы,
развития силы мышц или развития
координации и
согласованности работы различных
групп мышц при выполнении сложных
движений**

Группы спортивных тренажёров

- Кардиотренажёры — общеукрепляющего действия, повышают общий тонус организма, тренируют сердце, способствуют сжиганию лишних калорий, повышает выносливость организма
- силовые тренажёры — для тренировки и укрепления мышц
- тренажёры для отработки технических приёмов в спорте (горнолыжные тренажеры, тренажёры для скалолазания; для дошкольников предназначены для развития ОД)

Кардиотренажер ы

□ велотренажеры



□ беговые дорожки



□ степперы

□ эллиптические тренажеры

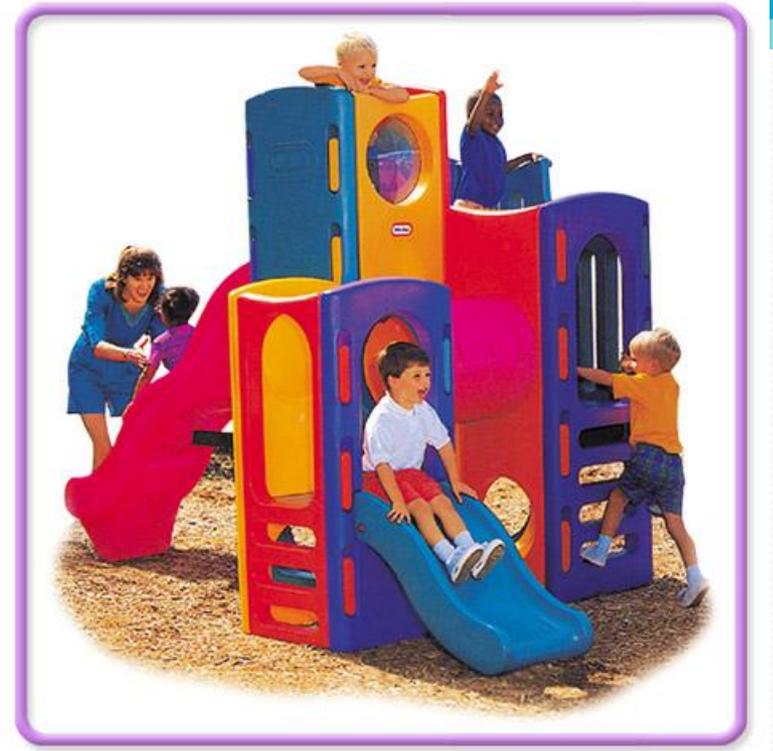


СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ



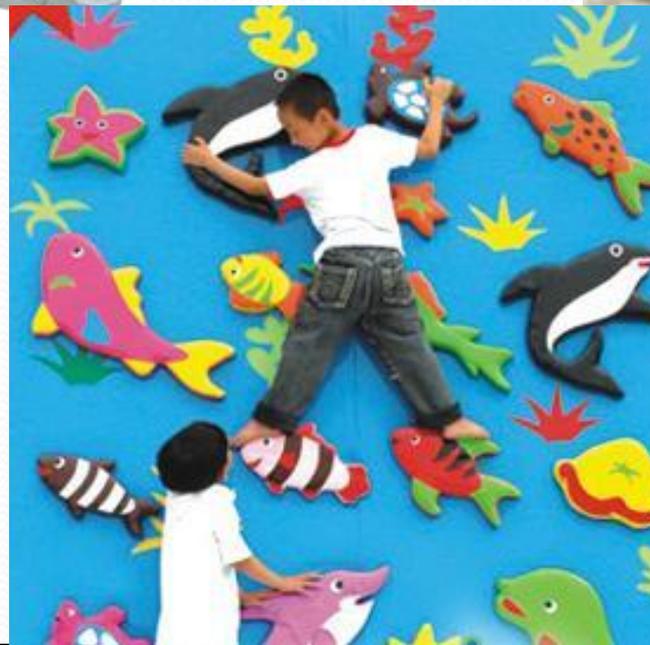
тренажёры для развития ОД и вестибулярного аппарата







тренажёры для
«скалолазания»
(скалодромы)



Балансирьы качалки и качели



Медицинские тренажёры

1. Дыхательный тренажер Фролова

оригинальное портативное устройство, предназначенное для проведения дыхательных упражнений с целью профилактики и лечения различных заболеваний, повышения адаптационных возможностей организма.

С помощью тренажера можно осуществлять эффективное увлажнение дыхательных путей, используя различные водорастворимые и масляные вещества для улучшения откашливания мокроты, разжижения ее и уменьшения бронхоспазма.

Дыхательный тренажер позволяет проводить Тренировки дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления как в фазе вдоха, так и выдоха, улучшать обмен веществ органов и тканей в режиме так называемого "адаптационного дыхания»



2. Тренажер ГРОССА

снимет нагрузку с опорно-двигательного аппарата, обеспечивает страховку, снимает синдром страха, тренирует пространственную ориентацию.

восстанавливает подвижность больных после тяжелых спинальных травм, различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и ДЦП.

обучает больного произвольным движениям и статике, а также решает частичные задачи:

- расслабляет мышцы при наличии гипертонуса, стимулирует функции ослабленных мышц и обеспечивает нормальную подвижность в суставах; содействует развитию установочных рефлексов, обеспечивающих присаживание, сидение, стояние;
- стимулирует рефлексы, на основе которых формируется передвижение (переступание, ходьба).

Тренажер позволяет применять упражнения, направленные на развитие моторики и стабилизацию опороспособности, а также на активизацию суставов и стимуляцию мышц.

подвижности

При недостаточной функции мышц создаются облегченные условия для их работы, и одновременно тренажер предохраняет больного от возможного падения и травм.



Компьютерно-игровые тренажеры (КИТ)



КИТ - "Ручной велосипед"

Стойка изменяемой высоты с педалями для рук и изменяемым сопротивлением вращению педалей. С помощью датчиков вращения и компьютера она позволяет ребенку управлять сюжетом игры. Развивает качества ребенка:

Психические

- Силу нервных процессов
- Быстроту реакции на сигналы

Интеллектуальные

- Смелость
- Решительность
- Сообразительность
- Способность прогнозировать
- Быстроту принятия решений

Физические

- Силу мышц плечевого пояса и рук
- Статическую силу мышц ног и корпуса тела
- Мышечную координацию
- Сердечно-сосудистую систему
- Дыхание
- Выносливость





КИТ - "Балансирная платформа"

Подвижный круг с сопротивлением отклонениям в вертикальных плоскостях. С помощью датчиков отклонений он позволяет ребенку управлять сюжетом игры. Развивает качества ребенка

Физические

- Статическую силу, скорость напряжения и расслабления мышц, фиксирующих вертикаль тела:
 - Мышц стопы
 - Мышц голеностопа
 - Мышц живота
 - Мышц бедра
 - Длиннейшей мышцы спины
- Координацию этих мышц при управлении вертикалью тела

Психические

- Чувствительность механорецепторов
- Связь восприятия образа с двигательными ощущениями
- Механизм регуляции позы
- Быстроту реакции на сигналы

Интеллектуальные

- Смелость
- Решительность
- Сообразительность
- Способность прогнозировать
- Быстроту принятия решений



КИТ - "Контактный коврик"

Пластмассовый коврик с аппликаторами для ног и цветными (6 основных цветов) квадратами для ходьбы. С помощью датчиков нажатия и компьютера он позволяет ребенку управлять сюжетом игры. Развивает 3 группы качеств

КИТ - "Лошадка"

Имитирует лошадь. Седло, стремена и основание для качания с помощью датчиков и компьютера позволяют ребенку управлять сюжетом игры. Развивает три группы качеств в том числе



Физические

развивает при посадке силу мышц:

разгибателей коленного сустава опорной ноги; разгибателей т

тазобедренного сустава маховой ноги; сгибателей кисти и пальцев; разгибателей локтевого сустава.

Развивает при раскачивании: силу мышц сгибателей рук, ног и живота; способность чередовать фазы расслабления и напряжения мышц.

Развивает при подъеме на ноги силу мышц разгибателей всех суставов: спины; ягодицы; бедра; голени.

Развивает при подъеме ног силу мышц: живота; сгибателей бедра.

Развивает при удержании ног: растяжение мышц задней поверхности бедра; четырехглавой мышцы бедра

Развивает: скоростно-силовые качества всех мышц; выносливость; вестибулярную устойчивость.

Литература:

- Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое основание концепции формирования физической культуры человека в дошкольном возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. Томск, 1996
- Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2005
- Демидова Е.В. Инновационные подходы к организации работы по функциональному и физическому развитию детей 3 - 10 лет в условиях образовательного комплекса // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар, 2000
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2002
- Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: Автореф. докт. дис. Краснодар, 1998.
- Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Т.Н. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. М., 1999
- Интернет материалы.