Автор:

Чугин Владимир Владимирович,

 преподаватель ГБУ ДОЦТ «На Вадковском»

 г. Москва

Описание материала: Предлагаю вам методическую разработку для детей (12-18 лет, как исключение от 9 лет). По теме «ОФП по-новому». Данный материал будет полезен тренерам, преподавателям физкультуры, родителям и ученикам. Направлен на физическое развитие ребёнка как в спортивном, так и в лечебно-корректирующем направлении.

**ОФП - по-новому**

**Что такое ОФП в тренажерном зале?**

Прежде всего, хочу сказать, что все мы хотим, чтобы наши дети выросли, крепкими, сильными, закалёнными, максимально взявшими у природы рост и физическое развитие. Это так. Но, не каждый родитель, 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 на ОФП.Нередко родители слышат от врачей в детской поликлинике, что, по их мнению, ребенок имеет физическое развитие ниже среднего уровня, отстаёт в развитии или имеет врожденные отклонения от нормы. Так вот, ОФП в классическом ее проявлении: бег, прыжки, отжимания, подтягивания и т.д. не вызывает у ребенка особого интереса, и он быстро от них отказывается , в отличии от тренажерного зала!По моим наблюдениям на практике занятия ОФП по-новому в тренажерном зале вот уже более 25 лет дают свои положительные результаты. За весь период моих наблюдений и применения на практике ОФП по-новому не было ни одного отрицательного результата (НИ ОДНОГО!!!). Придя в тренажерный зал в 12-ти летнем возрасте, а, как исключение, в 9-ти 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.

**Что нужно знать и понимать родителям?**

Хороший преподаватель и тренер, который вместе с вами переживает за развитие ребенка, не требует от него рекордов, мешающих учебе и развитию, а приучает к борьбе с собой и ленью, отвлекает от игр в интернете, мобильном телефоне, помогает ребенку вести здоровый образ жизни.

**Итак, тренажерный зал для ребенка:**

Никто не подвергает сомнению, что ноги, спина и позвоночник ˗ это основные, берущие на себя нагрузку, органы. Грудная клетка и руки воспринимают меньшую нагрузку от физических упражнений. Все они зависят от кровоснабжения сердца и снабжения кислородом легкими. Так почему же сердце и легкие не на первом месте? Именно потому, что благодаря физической нагрузке, воздействующей на организм через ноги, руки, грудную клетку и позвоночник, мы заставляем усиленно работать легкие, сердце и другие органы, и именно физические упражнения, через скелет и мышцы, дают нагрузку сердцу и легким, а не иначе!

Предлагаю вам один из тренировочных комплексов ОФП по-новому:

* Разминка:

Выполнение:

Гиперэкстензия - закрепившись ногами (пятками) за валики, поднятие туловища из наклона вниз, до горизонтального положения. В таком положении ребенок тренирует мышцы спины, не давая позвонкам сдавливать друг друга, что очень важно для ещё неокрепшего, растущего организма.

* 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.
* Упражнение, способствующее улучшению осанки, помогающее в комплексе с предыдущим упражнением, вылечить сколиоз, и способствующее росту ребенка.

Выполнение:

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. Учтите, 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)

* Также развивающее пресс и способствующее лечению сколиоза, упражнение (пресс на вертикальном блоке хватом над головой).

Выполнение:

Ладони к себе, взявшись за гриф вертикальной тяги над головой, удерживая руки у головы и не меняя их положения, тянем гриф вниз наклоном туловища к коленям. В этом упражнении мы заставляем все позвонки вытянутся ровно друг за другом вверх и прессом, сохраняя ровное положение туловища, тянем гриф наклоном туловища к коленям.

* 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.

5 и 6 упражнение, объединенное с 7-ым упражнением - выпады или 8-ым упражнением - сгибание ног в блоке для бицепса бедра, выполняем, при минимальном интервале между повторами. Это даёт очень хорошую аэробную и кардионагрузку. Также все упражнения делятся на упражнения для мальчиков и девочек. У девочек преобладает акцент на пресс, спину, ягодичные. 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 более двух часов после занятий (подростки усиленно растут и им необходимо пополнять запасы белков, витаминов, минеральных веществ и аминокислот из пищи).

P.S. Я специально не написал количество повторений, подходов, интервал и периодичность занятий. Это было бы безответственно и безграмотно. Все это подбирается ИНДИВИДУАЛЬНО!!! Ведь вы же наверняка в другие секции и кружки записались: кто в бассейн, кто на футбол, баскетбол, борьбу, танцы и т.д., а это уже увеличение нагрузок, которые требуют корректировки.

Если вы внимательно прочитали и поняли методику упражнений, то вы убедитесь, что практически все упражнения, развивая мышцы спины, пресса, рук, ног и груди, выполняются не создавая нагрузку на позвоночник, а растягивая позвонки друг от друга, поддерживая правильный рост и осанку.

Удачи Вам и Детям. Будьте сильными и уверенными в себе.