

Виды силовой аэробики у детей старшего школьного возраста

Выполнила студентка
1 курса группы 20о1
Рокотянская Анастасия

Базис

Силовая тренировка базируется на особенностях различных режимов работы мышц, среди которых можно выделить следующие:

- динамический концентрический (преодолевающий);
- динамический эксцентрический (уступающий);
- изометрический (статический);
- метод визуализации в силовой тренировке.

При проведении силовой тренировки следует обязательно учитывать биологический возраст ребенка.

Методы тренинга для взрослых могут нанести ему непоправимый вред.



Для обеспечения безопасности и предотвращения

злоупотреблений подростки должны тренироваться под наблюдением инструктора, который должен регулярно проверять, насколько подходит им их тренировочная программа.

Подросткам достаточно заниматься 2–3 раза в неделю, чтобы достичь заметного мышечного роста.

Для них рекомендуются следующие типы занятий:

1) групповые (под музыку или без музыки, серийно-поточным методом):

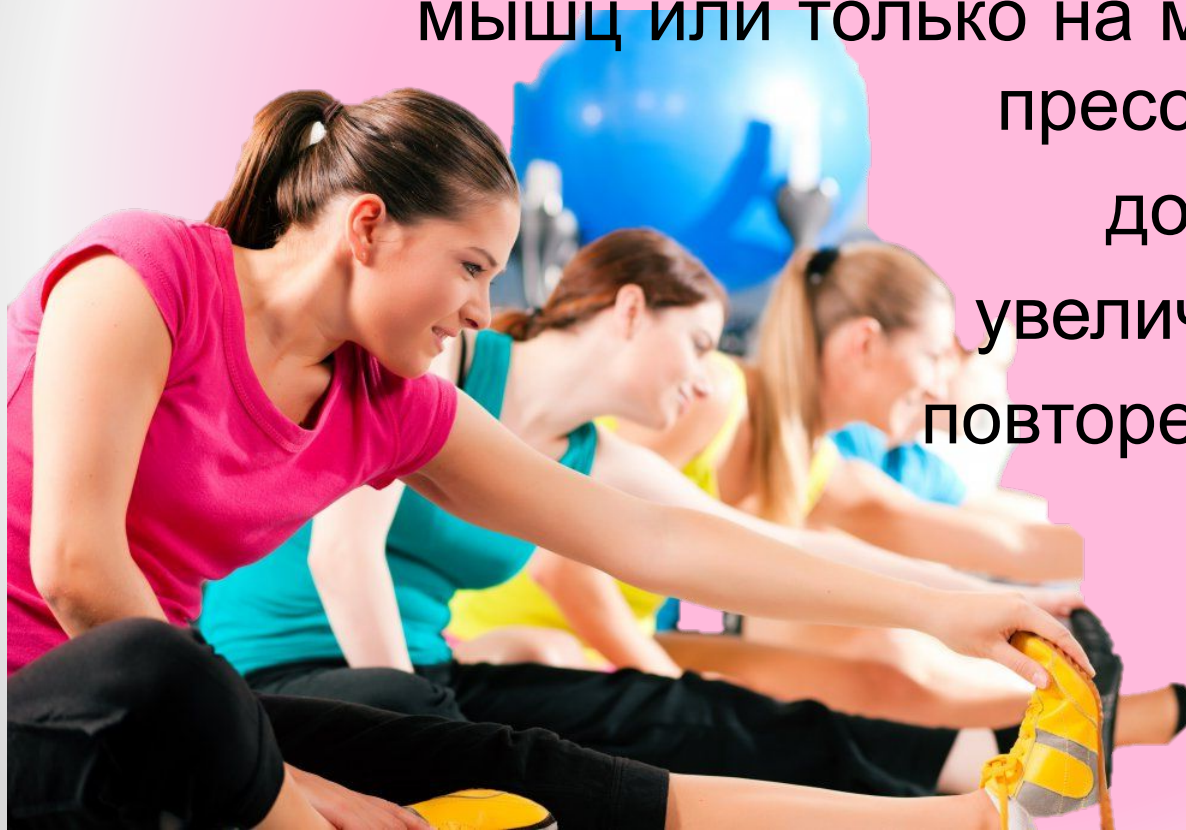
- только на силу;
- комплексные:
 - классическая аэробика + сила;
 - степ + сила;
 - хип-хоп + сила и т.п.;

2) круговые тренировки

3) индивидуальные занятия.



Учитывая специфику работы в школе, рекомендуется чаще проводить групповые занятия. Силовые уроки могут быть направлены на все группы мышц или только на мышцы брюшного пресса и ног. Нагрузка достигается за счет увеличения количества повторений, применения отягощений.



Разминка

Основная цель разминки, как и в базовом направлении аэробики, – подготовить организм к возрастанию нагрузки. Базовые движения следует выбирать в зависимости от направления силового урока: если его цель – развитие мышц ног, то в разминку должны быть включены упражнения для нижних конечностей, и т.д.



Основная часть урока

Последовательность заданий на этом этапе должна быть следующей:

1. Необходимо подобрать 8–10 упражнений на различные группы мышц.
2. Для каждого упражнения выбирается отягощение определенного веса, с которым можно работать без явного утомления.
3. Нагружать следует основные мышечные группы.
4. Выполнять последовательно можно не более 2–3 упражнений для одной и той же группы мышц.
5. Отдых между упражнениями должен составлять 1–2 мин. с расслаблением мышц.
6. Пульс не должен превышать 120–140 уд./мин.
7. Между сериями упражнений обязательно нужно использовать упражнения на растягивание.

Заключительная часть

В нее включаются упражнения на растягивание и расслабление.

Предостережение: при построении программы силовой тренировки в нее не следует включать следующие упражнения:

- переразгибание всех суставов;
- прогиб в позвоночнике;
- полный наклон головы назад;
- отрыв позвоночного столба от пола в и.п. лежа на спине;
- с использованием отягощений или амортизаторов в быстром темпе;
- прыжки с гантелями или другими отягощениями;
- большое удаление отягощения от центра тяжести.

