

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического) совета

от _____ 20__ г. № _____

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

Приказ от « 28 » августа 2020 г. № 74-д



Методическая работа
«Комплекс упражнений по гимнастике
с резиновым амортизатором или с
резиной»

Выполнил: Юрьева Н.Е. - тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2020

Содержание:

- Введение.....3 стр.
- Силовые упражнения с резиновым амортизатором и эспандером (или резиной).....3 стр.
- *Комплекс № 1 силовых упражнений с резиновым амортизатором.....4 стр.*
- *Комплекс № 2 силовых упражнений с резиновым амортизатором.....5 стр.*
- *Примечание.....:.....6 стр.*

Введение

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма гимнастов – управление опорно-двигательного аппарата
- сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем
- укрепление здоровья и повышения работоспособности
- развитие физических качеств, необходимых для гимнастики (амплитуда, скорость, сила и др.)

Физическая подготовка очень важна в любом тренировочном процессе, как для занимающихся в общих группах, так и для гимнастов, выступающих на соревнованиях высокого класса.

Гимнастика – это многоплановый вид спорта. В основе специальной физической подготовки спортсмена лежит развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) сами по себе не существуют, а только в теснейшей взаимосвязи.

Сила – способность преодолевать сопротивление. Важнейшим условием роста спортивно-технического мастерства спортсмена (тренирующегося) является неправильное развитие двигательных качеств.

Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.). Их преимущество заключается в небольшом собственном весе, малом объеме, простоте использования и транспортировки, широком диапазоне воздействия на различные группы мышц. Упражнения с эспандером (или с резиной) имеют целью приучить мышцы к динамическому напряжению. Результативность и простота применения делают его незаменимым средством для развития физической силы.

Упражнения с резиновым амортизатором весьма широко используются не только спортсменами, но также, он популярен у людей занимающихся физической подготовкой (для себя). Резиновый амортизатор хорошо развивает мускулатуру, силу, гибкость.

Силовые упражнения с резиновым амортизатором и эспандером (или резиной).

Предлагаемые комплексы упражнений с резиновым амортизатором (жгутом, бинтом и т. п.) можно выполнять как в спортивном зале, на школьной площадке, так и в домашних условиях, в командировке, во время отдыха. Кроме того, силовые упражнения с амортизаторами дают хорошие результаты при восстановлении после спортивных травм.

Особенность упражнений с резиновым амортизатором (и эспандером) состоит в том, что в преодолевающей фазе упражнения усилие возрастает к

концу, а в уступающей фазе – наоборот, резко уменьшается по ходу траектории рабочих движений.

Каждое упражнение рекомендуется повторять в одном подходе 10-20 раз, подчеркнуто, точно и «чисто» с максимальной амплитудой, стараясь не отклоняться от заданной траектории движений. Тем, для кого такая нагрузка окажется недостаточно напряженной, необходимо выполнить в каждом упражнении по два подхода.

Если какое-либо упражнение описано в односторонней стойке, то её необходимо менять на противоположную или при каждом последующем выполнении комплекса, или в каждом подходе, или в одном и том же подходе после половины от запланированного количества повторений упражнения. Кроме того, возвращение в И.П. при выполнении упражнений в уступающем режиме должно происходить плавно, без рывков. Во всех описанных упражнениях комплекса амортизатор крепится средней частью за внешний упор на различном уровне: поднятых вверх рук, плеч, пояса, стоп или над головой.

Комплекс № 1 силовых упражнений с резиновым амортизатором

1. И.П. – стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, одна нога на полшага вперед, прямые руки вверх: наклон туловища вперед, не сгибая рук. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон вперед - выдох.
2. И.П. – стоя лицом к амортизатору, закрепленному на уровне поднятых вверх прямых рук, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад, не сгибая рук. Дыхание: наклон туловища назад - вдох, в И.П. - выдох.
3. И.П. – стоя спиной к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведенными назад прямыми руками, одна ног на полшага вперед: поднятие прямых рук вперед-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки вперед-вверх - вдох, в И.П. - выдох.
4. И.П. – стоя лицом к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы поднятыми вперед-вверх (не выше плеч) прямыми руками, одна нога на полшага назад: разгибание назад прямых рук и плавное их возвращение в И.П. Дыхание: руки вперед - вдох, назад - выдох.
5. И.П. – стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы разведенными в стороны руками, одна нога на полшага вперед: наклоняясь вперед, свести руки вместе Дыхание: в И.П. - вдох, наклон - выдох.
6. И.П. – стоя лицом к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы сведенными вперед руками, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад с разведением рук в стороны-назад. Дыхание: наклон назад - вдох, в И.П. - выдох.
7. И.П. – стоя спиной к закрепленному на высоте поднятых вверх рук амортизатору, одна нога на полшага вперед: опускание вперед-вниз прямых рук. Дыхание: в И.П. -вдох, руки вперед-вверх - выдох.

8. И.П. – стоя с поднятыми вверх прямыми руками, амортизатор закреплен над головой, ноги на ширине плеч: опускание прямых рук через стороны-вниз. Дыхание: в И.П. - вдох, руки вниз - выдох.
9. И.П. – стоя пятками на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук вперед-вверх до горизонтального уровня. Дыхание: руки вперед - вдох, И.П. - выдох.
10. И.П. – стоя пальцами на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки назад-вверх - вдох, в И.П. - выдох.
11. И.П. – стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднимание в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.
12. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот. Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.
13. И.П. – стоя спиной к закрепленному на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками: разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно. Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.

Комплекс № 2 силовых упражнений с резиновым амортизатором

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, амортизатор за спиной: сведение-разведение рук.
2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед-в стороны, амортизатор перед грудью: разведение-сведение рук.
3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх-в стороны: опускание рук через стороны вниз до горизонтального уровня.
4. И.П. – стоя на середине амортизатора, руки к плечам: поднимание рук вертикально вверх.
5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони вниз, середину амортизатора перекинуть через шею: разгибание рук.
6. И.П. – стоя в полуприседе на середине амортизатора, руки вниз: с наклоном туловища вперед поднимание рук назад-вверх.
7. И.П. – стоя в наклоне вперед на середине амортизатора, руки вниз, ноги шире плеч: тяга руками вверх, к плечам.
8. И.П. – стоя на середине амортизатора, перекинуть его за плечи крест-накрест и захватить руками за концы у груди: наклоны туловища вперед.
9. И.П. – сидя на полу, середину амортизатора перекинуть за шею, а концы зафиксировать на ступнях, руки за головой: разгибание туловища.
10. И.П. – лежа на полу лицом вниз, концы амортизатора закреплены на голеностопных суставах согнутых в коленях ног, середина амортизатора удерживается руками: разгибание ног в коленных суставах.

11. И.П. – лежа на спине, концы амортизатора закреплены на ступнях, середина удерживается руками за головой, одна нога вверх: попеременные опускания-поднимания прямых ног.

12. И.П. – лежа на спине, концы амортизатора закреплена на ступнях, середина удерживается руками за головой, ноги согнуть в коленях, голени держать горизонтально: попеременные разгибания ног, держа голени в горизонтальном положении.

13. И.П. – стоя на середине амортизатора в полуприседе, руки к плечам: вставание (выпрямление ног), спину прогнуть.

Примечание:

Непременное условие для всех упражнений – правильное дыхание. Дыхание при выполнении упражнений с резиновыми снарядами задерживать не следует, дышать нужно ритмично и глубоко, при поднимании рук в стороны вверх вдох, при опускании вниз и наклонах туловища выдох. Помните об осанке. После тренировки не забудьте сделать заключительные успокаивающие упражнения.