

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

Рассмотрено и рекомендовано

«Утверждаю»

к использованию в работе

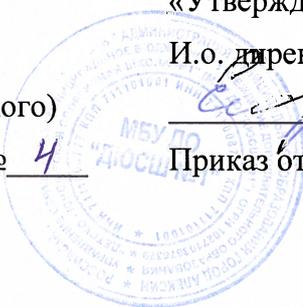
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Протокол тренерского (методического)

Е.В. Елифанов

совета от 12.01.2021 г. № 4

Приказ от «31» 03 2021 г. № 44-9



**Методическая работа**  
**«Методика тренировок на**  
**самоизоляции»**

Выполнила: Карамов П.С. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

г. Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Физическая активность в условиях самоизоляции.....	4
2. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз.....	4
3. Стандартная детская тренировка.....	4
4. Нюансы домашних тренировок.....	7
Заключение.....	8
Список литературы.....	9

## Введение

Самоизоляция не повод прекращать физическую активность. При долгом сидении ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма и особенно мозга, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Когда мы долго сидим это отражается на функционировании всего организма.

В период самоизоляции дети испытывают дефицит движения, проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных групп мышц, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Дети младшего школьного возраста предпочитают те виды спорта, которые легче освоить, лучше, если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Следуя за сказочными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку.

Дело в том, что физические упражнения бывают разными. Конечно, привычные тренажеры и штанги, беговая дорожка – это круто. Но что поделать? Сейчас к ним нет доступа. Не бросать же занятия, в самом деле! Быть в хорошей форме в наше время – это буквально необходимость, а не по желанию.

На выручку приходят простые и доступные упражнения. А методы тренировки (специальные приемы и формулы нагрузок) применимы и к банальным упражнениям типа отжиманий и приседаний.

## **Физическая активность в условиях самоизоляции**

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения физкультурных минуток для снятия локального утомления и общего воздействия.

Для профилактики переутомления через каждые 30-45 минут занятий необходимо проводить физкультминутку и гимнастику для глаз.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторять 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторять 1-2 раза.

### **Стандартная детская тренировка включает в себя следующие упражнения:**

#### **Разминка**

1. Наклоны в разные стороны.
2. Наклоны вперед, руки касаются пола.
3. Складка на полу (ноги вытянуты вперед и сведены вместе, руками тянемся к носочкам).
4. Бабочка в положении сидя.

#### **Упражнения для ног**

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра до горизонтальной линии.

2. Приседания (по 15 раз, 2 подхода).
3. Равновесие на носочках.
4. Прыжки на одной ноге (руки на поясе).

### **Упражнения для пресса**

1. Неполный пресс (сидим на полу, зафиксировали ноги под руками помогающего или под диваном, опускаемся на спину, затем – поднимаемся медленно. Задание можно облегчить, если руки держать не за головой, а перед собой). 10 раз, 2 подхода.
2. Поднимание ног лежа до вертикального положения. 15 раз, 2 подхода.
3. Лодочка на спине (поднимаем руки и ноги одновременно). 10 раз.

### **Упражнения для спины**

1. Змейка. Лежа на полу на животе, ноги зафиксированы, ладони на затылке. Поднимаем корпус выше талии от пола до максимально возможного уровня. 2 подхода по 10 раз.
2. Лодочка на животе (аналогично со спиной, но из нового положения). Руки обязательно выше головы. 10 раз.

### **Упражнения для рук**

1. Отжимания. Начните с 3-5 отжиманий по мере возможностей ребенка. Следим за правильностью выполнения упражнения: плечи над ладонями, ноги вместе.
2. Планка. Тело параллельно полу, плечи над ладонями. Не больше 20-секунд в несколько подходов.

### **Растяжка**

Заключительная часть тренировки, когда тело уже разогрето. Если получение полной гибкости – не ваша цель, оставляем только простые упражнения.

1. Колечко (лежа на животе, упираемся на прямые руки, голову тянем вверх, а носочки – в голове).

2. Корзиночка (лежа на животе, берем руками стопы и держим в течение 10 секунд).

Все эти упражнения могут с легкостью выполнить и взрослые.

Какова оптимальная длительность домашней тренировки?

Не менее 30 минут. За более короткое время в организме не успевают развернуться в должной степени все нужные гормональные процессы. Но именно они приводят к нужным изменениям и улучшениям в теле.

С какой интенсивностью заниматься дома?

В начале занятия – с умеренной. В середине – с высокой. К концу занятия – с умеренной. Интенсивность лучше всего проверить по пульсу и частоте дыхания, по степени выделения пота. Не нужно бояться вспотеть на тренировке. Это важно и полезно. недостаточная нагрузка на тренировке часто является причиной отсутствия результатов.

Примеры упражнений:

1. Прыжки «ноги вместе - ноги врозь» с хлопком над головой. Выполняйте интенсивно. Сделайте как можно больше за 45 секунд.

2. Скрестные выпады назад.

Выполняйте выпады назад, но не прямо, а накрест. Касайтесь коленом пола, руки держите на поясе или перед собой.

3. Подъем рук и ног на четвереньках.

Поднимайте противоположные руку и ногу. Поднятые руку и ногу держите прямыми, чуть выше параллели с полом.

4. Отжимания.

Выполняйте классические отжимания. Когда устанете, переходите на отжимания на коленях. Напрягайте пресс и ягодицы, чтобы поясница не проваливалась. Локти смотрят назад, а не в стороны.

5. Планка.

Это классическое статическое упражнение эффективно прорабатывает мышцы кора и способствует укреплению всего тела. Обопритесь на локти, ноги

вытяните, поставив на носки. Старайтесь держать бедра на уровне головы. Задержитесь на 20–30 секунд (или больше, если возможно), отдохните полминуты или минуту и повторите 5 раз.

#### 6. Приседания.

Поставьте ноги на ширину плеч, пальцы ног направлены наружу. Согните колени настолько, насколько удобно, удерживайте ступни на полу. Согните и тут же выпрямитесь. Выполните это упражнение 10–15 раз (можно больше), отдохните 30 секунд и повторите 5 раз. Так хорошо укрепите ноги и ягодицы.

#### 7. Поза ребенка.

Знакомая многим поза ребенка, взятая из йоги, хорошо растянет спину и плечи. Сядьте на колени так, чтобы бедра касались пяток. Ложитесь вперед, положив живот на ноги и оставляя ноги в том же положении. Вытяните руки вперед, положите их перед собой. Следите за дыханием. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд или больше, если чувствуете, что вам это несложно.

#### 8. Ноги вверх!

Лягте на спину около стены. Поднимите ноги, облокотив их на стену, дайте ногам отдохнуть. Закройте глаза, расслабьтесь и постепенно сосредотачивайтесь на своем дыхании. Ежедневные 5 минут в этой позиции подарят расслабление и снимут стресс.

#### 9. Упражнение с валиком под спину.

Проработка правильной осанки способствует улучшению кровообращения, в результате чего мозг получает достаточное количество кислорода, исчезает синдром хронической усталости, повышается работоспособность, и человек чаще пребывает в приподнятом настроении.

10. Не забывайте и о мозге: читайте, играйте в настольные игры и головоломки, меняйте виды деятельности.

### **Нюансы домашних тренировок**

- Занимайтесь в хорошо проветриваемом помещении.
- Занимайтесь в удобной спортивной обуви, особенно, если делаете прыжки и упражнения с «железом».

- Тренируйтесь в обуви с ортопедической стелькой, если у Вас плоскостопие.
- Делайте небольшую разминку перед тренировкой. Вариант разминки – 1-2 подхода из простых упражнений на мышцы пресса – скручивания, ситап, подъемы прямых ног лежа, комбинированные скручивания...
- Не занимайтесь, если подозреваете у себя явную простуду или вирусную инфекцию. Это может быть опасно для жизни.

### **Заключение**

Домашняя изоляция не означает, что вы должны перестать тренироваться, ведь именно физическая активность поможет защитить психику от внешних негативных факторов и сохранить центрированное, рациональное мышление. Вы можете заниматься где угодно, независимо от размеров свободного пространства. Все, что для этого нужно, это, собственно, вы и упражнения, для выполнения которых не требуется специального оборудования.

## Список литературы

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. – М.: ВУ, 1997.
2. Гусев Д.А. Заметки о пользе дистанционного обучения.
3. Теория и практика дистанционного обучения/под ред. Е.С. Полат. – М., «Академия», 2004.
4. Достоинства и недостатки дистанционного обучения// «Образование: путь к успеху». – Уфа, 2010.
5. <http://milkprograms.spb.ru/>
6. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
7. <http://www.zavuch.ru/news/announces/645/> - Всероссийская педагогическая конференция «Дистанционные образовательные технологии на современном уроке.»