Особенности организация секции гиревого спорта в сельской школе

Для укрепления здоровья и физического совершенствования учащихся в системе физического воспитания видам спорта, связанным с поднятием тяжестей, пока, к сожалению, отводится далеко не ведущая роль. Тем не менее, большинство юношей 14–17 лет стремится к физическим упражнениям силового характера. Они вступают в различные единоборства, пытаются поднимать тяжёлые предметы. Ребята хотят быть сильными, иметь красивое телосложение, обладать теми качествами, которые характерны для мужчин. Эта естественная потребность часто приводит к тому, что, стараясь подражать взрослым, подростки бесконтрольно поднимают непосильные тяжести и тем самым могут нанести вред своему здоровью.

Задача школьной секции гиревого спорта и атлетической подготовки состоит в том, чтобы объединить ребят и разумно удовлетворить их интерес к занятиям с отягощениями. Обучение правильному обращению с тяжестями, регулярные занятия с доступным весом будут способствовать укреплению здоровья, физическому совершенствованию, воспитанию жизненно важных умений и навыков, формированию красивого телосложения.

Организуя секцию гиревого спорта в школе, важно правильно построить учебно-тренировочный процесс с подростками с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей, физической подготовленности.

Особое внимание в занятиях юных атлетов должно быть уделено гармоническому развитию мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Необходимо помнить, что и в функциональном отношении, и по качественному составу мышцы и особенно сухожилия имеют отличия от взрослых. По своему физическому развитию и силе различные группы мышц недостаточно совершенны, что при максимальных напряжениях может привести к травме. Поэтому использование тяжестей максимального веса и применение статических напряжении без предварительной подготовки в тренировке подростков должно быть строго ограничено или исключено. Существуют также особенности развития сердечно-сосудистой, нервной и других систем молодого организма. Всё это необходимо учитывать при определении (дозировании) нагрузки.

Успех работы школьной секции во многом будет зависеть от создания соответствующих условий для занятий. До начала комплектования группы (групп) необходимо приобрести или изготовить спортивное оборудование и инвентарь, подготовить помещение. Занятия гиревым двоеборьем и атлетической подготовкой можно проводить как в спортивном зале, так и в любом специально оборудованном школьном классе или коридоре. Жонглированием лучше заниматься на открытом воздухе на специальной ровной площадке. Если жонглирование проводится в зале, то необходимо на пол постелить или гимнастические маты, или широкую резиновую транспортерную ленту. Для общефизической подготовки применяются как отягощения (гантели, гири, штанга и т. д.), так и имеющиеся в школе обычные спортивные снаряды: перекладина, брусья, кольца, канат, гимнастическая стенка и др. Для специальной подготовки необходимо иметь:

1. Гири разборные или набор различных по весу — 16, 24, 32 кг, соответственно — 12, 10, 6 шт.

2. Облегчённые гири (6–8 кг) для жонглирования — 16-8 шт.

3. Гантели 3–4 кг — 6 пар; 5–6 кг — 6 пар.

4. Ремни штангиста — каждому занимающемуся.

Некоторые школы имеют или могут приобрести тяжелоатлетические штанги. Это основной спортивный снаряд для развития силы, и иметь его желательно в каждой секции. К штанге необходимо дополнительное сменное оборудование соответственно количеству штанг — 4 шт.

1. Стойки под штанги — 4 шт.

2. Скамейки для жима сидя, лёжа — 4 шт.

3. Наклонные доски — 4 шт.

Для занятий на открытом воздухе нужно оборудовать специальный гимнастический городок, в котором могут быть разнообразные спортивные снаряды и оборудование:

1. Параллельные брусья.

2. Конструкции для развития становой силы.

3. Перекладины разновысокие.

4. Стенка гимнастическая (тренажер).

5. Устройство с наклонными досками.

6. Штанги для выполнения упражнении сидя, лёжа, стоя, ногами.

7. Шесты для лазания.

Кроме спортивного городка для занятий секции гиревого спорта используются игровые площадки, трассы здоровья.

Большую часть оборудования можно изготовить самим. Однажды изготовленный или приобретённый перечисленный инвентарь может служить долгие годы и использоваться не только в секции, но и для занятий на уроках физической культуры.

Очень важно в помещении, где проводятся занятия атлетической подготовкой, иметь свой спортивный уголок со следующей необходимой информацией:

1. Расписание занятий.

2. План спортивных мероприятий.

3. Разрядные нормативы по гиревому спорту.

4. Рекорды секции в отдельных классических упражнениях и в сумме двоеборья.

5. Рекорды области, города, района по гиревому спорту и силовому троеборью.

6. Показатели роста достижений членов секции на отдельных спортивных снарядах (подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях и т. д.).

7. Кинограммы классических упражнении с гирями и элементов жонглирования.

8. Портреты известных атлетов и их краткая спортивная биографии.

9. Информация о режиме питания спортсмена, вреде курения и других вредных привычках.

10. Газеты секции и «Советский спорт», публикации различных спортивных изданий о гиревиках и соревнованиях по гирям.

Расписание занятий должно отвечать двум основным требованиям: позволять максимально использовать наличный школьный спортивный инвентарь и оборудование и быть оптимально удобным для занимающихся.

Спортивные соревнования внутри секции и между секциями повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически и желательно в присутствии родителей, учителей, одноклассников.

Важно, чтобы соревнования проходили празднично, ярко, при большом количестве зрителей и в присутствии родителей.

Классификационные нормативы являются ориентиром для достижения определенной цели — получение спортивного разряда. Выполнив норматив юношеского разряда с гирей в 16 кг, у ребят появляется желание выполнить разряд для взрослых, с гирями 24 и 32 кг. Недопустимо, чтобы стремление достичь как можно быстрее того или иного разряда или высшего достижения секции сделалось главной целью тренировок. Ребята должны быть убеждены, что, только имея хорошую разностороннюю подготовленность, можно в дальнейшем максимально раскрыть свои физические возможности.

Вывешенные в спортивном уголке портреты известных атлетов и их краткие спортивные биографии — прекрасное средство пропаганды атлетических видов спорта.

Информация о питании спортсмена, режиме тренировок и отдыха, вреде курения публикуется во многих спортивных журналах, в газетах, методических пособиях. Каждый физкультурный диспансер располагает специальной литературой по этим вопросам и способен помочь спортивным секциям в её приобретении.

Очень хорошо, если в подготовительной работе примут участие сами ребята. Это будет способствовать сплочению коллектива, бережному отношению к общественному имуществу, повышению дисциплинированности.