

Опыт работы тренера-преподавателя ГАУ ДО РО «СШ «Флагман» Ольги Николаевны Зудиной

Применение элементов кроссфит на учебно-тренировочных занятиях по волейболу

Пояснительная записка

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека.

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на скоростно-силовую подготовку волейболистов.

В своей работе, я использую средства кроссфита в целях повышения физической подготовки занимающихся. Хотелось бы отметить особенности этого направления:

- всестороннее воздействие на организм;
- быстрота смены условий и приемов;
- сочетание высокой активности с эмоциональным напряжением;

Основная цель применения кроссфит: усовершенствование физических качеств, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок.

Средства и методы кроссфит

Для повышения мотивации применяю элементы соревновательной деятельности – подсчёт баллов, работа в команде, достижение различных уровней. Соревновательный метод направляет обучающихся преодолевать трудности и действовать максимально ответственно.

Данные приемы включают в себя: общую разминку, развивающий блок и 10-20 минут интенсивной тренировки, которая зависит от уровня подготовленности детей. Основными правилами тренировки являются интенсивность, частота тренировок, минимальность или отсутствие отдыха, изменение направления нагрузок на каждом занятии.

В своей работе я использую основные виды упражнений системы кроссфит. К ним относятся:

1. Упражнения с предметами и без предметов.
2. Простые и сложные.
3. Исполняемые в измененных условиях, при разном положении тела или его частей: а) акробатические элементы (кувырки и перекаты); б) упражнения в равновесии.

Для развития координационных способностей использую:

1. Челночный бег (рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками).

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

4. Быстрое перемещение, характерное для любых спортивных игр, с последующей имитацией технического приема.

5. Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

6. Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения.

Обращаю внимание на изучение правильной техники простейших движений: бега, различных прыжков, метаний, лазанья.

Для развития скорости применяю соревновательный метод: провожу разнообразные эстафеты с использованием элементов средств кроссфита.

Скоростно-силовые способности развиваю с помощью следующих упражнений:

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный.

2. То же после перемещений и остановки.

3. То же с поворотом на 90, 180 и 360°

4. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Эти упражнения использую в подготовительной части тренировки при выполнении имитационных упражнений

В тренировочном процессе кроме скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость.

Ловкость зависит в основном, от комплексного развития силы, быстроты, выносливости и состояния центральной нервной системы. Занятия построены таким образом, чтобы приводить к максимально сбалансированному развитию. Тренировочные комплексы в среднем включают от 1 до 10 движений и, за исключением тестовых, никогда не повторяются.

Для группы начальной подготовки использую:

1. Приседания (на двух ногах расставленных на ширине плеч).

2. Прыжки через скакалку (с одинарным или двойным прокручиванием).

3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

4. Запрыгивания или нашагивания на возвышение (гимнастическая скамейка).

5. Выпады вперед на одну ногу (руки на пояс, колено второй ноги опускается вниз на расстояние 5-7см до пола).

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксацией ног, руки за голову.

Для тренировочных групп первого и второго года обучения:

1. Берпи - (взрывное отжимание от пола, после которого спортсмен встает, выпрыгивает вверх, делает хлопок ладонями над головой).
2. Подтягивания на перекладине.
3. Подъем ног в висе (ноги поднимаются под прямым углом к телу и держатся 10-30 секунд).
4. Обратные отжимания (сгибания разгибания рук в упоре сзади о гимнастическую скамейку)
5. Броски медбола (набивного мяча) в парах – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх-вперед.
6. Ходьба с отягощением в руках (набивной мяч 1 кг)

Для тренировочной группы выше двух лет я выбрала следующие упражнения из системы кроссфит.

Упражнения с собственным весом:

1. Приседания – на двух ногах, на одной ноге, с расставленными широко ногами и т.д.).
2. Разгибание и сгибания спины – ноги закреплены, бедра упираются в опору, руки за головой. Спина поднимается из положения 90 градусов, в одну линию с ногами и обратно.
3. Запрыгивание на тумбу 60 и более см. – из различных положений стоя, на корточках, спортсмен запрыгивает на тумбу, а затем спрыгивает обратно.
4. Отжимания с подтяжкой ног к груди - исходное положение упор лежа после каждого отжимания необходимо подтянуть ноги к груди, из этого положения выпрыгнуть вверх, при этом совершая хлопок руками над головой.
5. Отжимания вниз головой – исходное положение-становимся лицом к стене, упор на руки, ногами отрываемся и прижимаемся к стене, выполняем отжимания.
6. Скакалка выполняются затяжные прыжки, прокручиваем скакалку вокруг себя дважды, нужно сильнее отталкиваться и выше прыгать.
7. Выпады исходное положение стойка ноги вместе, выполняется выпад вперед и обратно. Опорная нога касается пола, а нога выпадающая, сгибается не более чем на 90 градусов.
8. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.

Упражнения с гимнастическими снарядами:

1. Вис углом на шведской стенке: ноги подняты и зафиксированы на несколько секунд.
2. Отжимания, руки, согнутые в локтях, параллельно полу, резко выпрямили руки, затем вниз. Спина прямая - не отклоняться.
3. Подтягивание на перекладине в висе, усилием рук, тело поднимается вверх до подбородка.

В своей работе использую примерные комплексы:

Для групп начальной подготовки			
Комплекс 1			
№	Упражнения	Дозировка	Количество серий
1	Прыжки через скакалку	30	Выполняем по кругу без остановки; 4 серии, между сериями 10 секунд отдыха
2	Приседания	10	
3	Выпады вперед на одну ногу	15	
4	Планка	30	
Комплекс 2			
1	Подтягивания (можно с резинкой)	5	Выполняем по кругу без остановки; 3 серии, между сериями 10 секунд отдыха
2	Отжимания	10	
3	Запрыгивания или нашагивания на возвышение	30 сек	
4	Поднимания туловища	10	
Для тренировочных групп первого и второго года обучения			
Комплекс 1			
1	Берпи	7	Выполняем по кругу без остановки; 4 серии, между сериями 10 секунд отдыха
2	Подтягивания на перекладине	4	
3	Броски медбола в парах (набивного мяча)	10	
4	Прыжки через скакалку	50	
Комплекс 2			
1	Челночный бег	3 по 6	Выполняем по кругу без остановки; 4 серии, между сериями 10 секунд отдыха
2	Перемещения вправо- влево с отягощением в руках		
3	Планка	45	
4	Прыжки через скакалку	50	
5	Обратные отжимания	15	
Для тренировочных групп третьего-пятого года обучения			
Комплекс 1			
1	Медленный бег	1 мин	Выполняем по кругу без остановки; 5 серии, между сериями 10 секунд отдыха
2	Выпады на каждую ногу	По 20раз	
3	Подтягивания	6	
4	Планка	3 раза по 45 сек., через 20 сек. отдыха	
Комплекс 2 (16-17 лет)			
1	Отжимания	15	Выполняем по кругу без остановки; 5 серий, между сериями 10 секунд отдыха
2	Напрыгивание на опору с приземлением на две ноги, ноги параллельно друг другу	25	
3	Вис углом на шведской стенке	3 по 30 сек	
4	Скакалка	100 раз	

Данные тренировки предполагают комплексное развитие всего тела спортсмена, затрагивающее все физические характеристики.

Используемая литература

1. Брайан Маккензи. Сила. Скорость. Выносливость. Тренируйтесь на пределе возможностей /перевод Белошеев О.Г. – Изд : Попурри, 2018. – 416 с.