



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного
образования детей
Центр творческого развития и гуманитарного
образования «Гармония»

Развитие подростка на занятиях в атлетическом зале



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	4
2.	Физические и психические особенности подростка	6
3.	Построение тренировочного процесса	9
4.	Система питания	12
5.	Рекомендуемая литература	16
6.	Для заметок	17

ВВЕДЕНИЕ



За последние годы объем учебной нагрузки учащихся общеобразовательных школ возрос настолько, что вызванные этим малоподвижность, ограниченность мышечных усилий становятся причиной заболеваний различных систем организма.

За период обучения в школе с I по XI классы количество больных детей возросло в 2-3 раза, а количество детей, имеющих нарушения осанки, достигло 80-90% от общего количества школьников.

Противодействием негативным последствиям ограничения двигательного режима детей и подростков является физическая культура и спорт, которые могут быть важным фактором сохранения и укрепления здоровья, всестороннего развития, улучшения работоспособности и снижения утомляемости, повышения сопротивляемости организма к различным заболеваниям в период обучения.

Специфика физического воспитания в учреждениях дополнительного образования заключается в том, что осознанная информация становится мотивированным побуждением к выполнению физических упражнений, использованию естественных факторов и формированию такого образа жизни, который будет **способствовать достижению личных и общественных целей.**

Улучшение физического состояния детей, а, следовательно, и уров-

Критерием эффективности этого процесса должен быть уровень здоровья детей и подростков, уровень физической работоспособности и социальной дееспособности.

ня здоровья, возможно лишь при условии проведения систематических целенаправленных занятий физическими упражнениями, наличия тренировочных режимов развивающего характера.

По данным опроса Российского спортивного союза молодежи учащихся систематически занимающихся спортом только 20-25%. Результаты исследований показали, что количество учеников, которые занимаются систематически физическими упражнениями организовано и само-

блем со здоровьем.

В сезон источниками этих полезных веществ могут стать овощи и фрукты, в холодный период - магазинные поливитамины, в состав которых входят железо и витамин D, отвечающие за нормальное развитие. Но лучше все таки использовать сырые фрукты и овощи.

Правильную систему питания нужно прививать с детства.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борякова Н. Ю. «Педагогические системы обучения и воспитания детей».
2. Бонд Джефф «Естественное питание»
3. Арнольд Шварцнеггер «Новая энциклопедия бодибилдинга»
4. Кравцов В. В. «Беспредельная сила»

Полдник

Этот приём пищи весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищи. Полдник может состоять из молочных продуктов (йогурты, творожные массы, кефир и т.д.), блюд из яиц, фруктов, овощных салатов и т.д.

Ужин

На ужин лучше приготовить что-нибудь лёгкое, например: омлет,

Меню 1	Меню 2
300 мл борща, 150 гр. отварной гречки, 150 гр. рыбы, 100 гр. салата из огурцов и помидор, 200 мл сока	300 мл куриного супа, 300 гр. овощного салата, 200 гр. отварной говядины, 250 мл какао

творожную запеканку, кашу и т.д., из напитков – чай, кефир, компот, молоко с добавлением мёда. При таком питании желудок подростка не будет перегружен.

Кроме всего вышеперечисленного, здоровое питание тинейджера предполагает ежедневное употребление растительной клетчатки, а именно овощей, фруктов, корнеплодов. В их состав входят антиоксиданты, с помощью которых очищается организм и правильно работает система пищева-

Меню 1	Меню 2
2 банана, 300-400 мл. питьевого йогурта	2 яблока, 300-400 мл. кефира

варения.

Чтобы ребёнок нормально развивался, снабжайте его витаминами.

Как видите, организовать полноценное питание для подростка не так уж и сложно. По большому счёту, оно почти не отличается от здорового рациона взрослых, сформировавшихся людей. Однако, если вы научите подростка правильно и вовремя питаться, в будущем у него не будет про-

Меню 1	Меню 2
100 гр. отварной или тушеной рыбы, 200 гр. тушеных овощей, 200 мл. зеленого чая	200 гр. творожной запеканки, 150 гр. пшеничной каши, 200 мл компота

стоятельно, может увеличиться только **при условии повышения мотивации к этим занятиям.**

Побуждение подростка к занятию в атлетическом зале можно разделить на 2 этапа: мотивировать прийти в тренажерный зал и пробудить интерес в росте физических возможностей во время занятий в тренажерном зале.

Подросток, который только пришел в тренажерный зал, нуждается в том, чтобы у него сложилась целостная картина мира, которая впишется в его миропонимание. Он должен для себя понять, что ему это необходимо, что он видит изменения в своём теле и духе. В этом во всем огромную роль играют родители и родственники.

Ведь подростку важна не только поддержка окружения, друзей по спорту, но и непосредственно родителей. Когда он чувствует, что его поддерживают, то он пойдет намного дальше и станет более успешным.

Тренажерный зал формирует не только определенные физические качества и поддерживает здоровье, но и воспитывает характер.

Атлетический зал учит преодолевать боль, усталость, лень и идти дальше. Подросток становится социально-адаптированным и гораздо проще воспринимает стрессы окружающего мира.

Данные рекомендации созданы с целью освещения всех сторон занятий подростка в атлетическом зале с того момента как он только решается прийти в тренажерный зал, до момента выхода его на определенный этап. А также приобщаем подростка к регулярным занятиям физической культурой, учим его правильной системе питания, планированию своих результатов и достижению поставленных целей. Каким образом меняется его питание во время тренировок в тренажерном зале. Каким образом мы строим тренировочный процесс. Рассматривать что-то в отдельности тут не имеет смысла.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА



Подростковый возраст - один из самых сложных и важных в жизни человека. Это возраст интенсивного взросления. И очень важно, чтобы родители, самые близкие люди для ребенка, не пропустили этот период взросления и смогли доступно объяснить подростку, какие перемены с ним происходят и почему.

Физиологические особенности

Этот возраст - один из главных периодов роста и формирования организма. В это время идёт перестройка деятельности всех органов и систем. Особую роль играет изменение в нервной и эндокринной системах. Быстро растёт тело, все органы и ткани, и это обусловлено влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы.

Примерно до 9 -10 летнего возраста развитие у мальчиков и девочек происходит одинаково. К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для данного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола).

Мальчики в 12 – 14 лет продолжают усиленно расти, и к 15 - 16 годам (10 -11 класс) они значительно выше девочек. Мальчики растут до 18 - 20 лет, т. к. полное созревание завершается позднее. В это время наблюдается изменение давления, скорость сокращения сердца. Эти отклонения увеличиваются при физических, умственных, эмоциональных перегрузках. Этому способствует телевизор, компьютер, долгое чтение, лежание.

В результате чего у подростка возникает аритмия (тахикардия, бра-

Чем меньше двигается подросток, тем хуже работает сердце и сосуды.

дикардия). Всё это приходит в норму при половом созревании при условии, что подросток был здоров, не увлекался курением, алкоголем, не имел стрессовых ситуаций в школе и дома.

точно также будет вести себя и ваш ребёнок, особенно, если это девочка.

Подростковый период – это время, когда формируется организм, а поскольку, тинейджер привыкает к пищевым добавкам быстрее взрослого, то и вред для детского организма, нанесённый разнообразными эмульгаторами и консервантами, будет более разрушающим для организма в будущем.

Не менее неблагоприятное влияние оказывают на подрастающий

В день подросток должен выпивать от 1 до 2 литров воды.

организм и диеты. Организм подростка при условии нормального развития и при оптимальном обмене веществ нельзя ограничивать в питании, поскольку все полезные вещества, находящиеся в «правильных» продуктах, ему жизненно необходимы.

На завтрак тинейджер должен получать **25%** от суточной нормы потребляемых продуктов, на обед – **40%**, полдник составляет всего **15%**, а ужин – **20%**. А что подавать подростку в каждый приём пищи? Каковы особенности подросткового питания?

Завтрак

Обязательно приучить подростка-спортсмена есть по утрам. На завтрак ему можно предложить следующие блюда: молочные каши, салат из овощей или фруктов, запеканку, творог, бутерброд с маслом и сыром. Из напитков – чай либо какао. Кофе тинейджеру противопоказан.

Обед

На обед тинейджеру желательно предлагать первое горячее блюдо, как правило, это суп, второе горячее - мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или макаронных изделий, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста – пшеничная, гречневая и овсяная. **Однако один раз в день он всё-таки должен кушать кашу в обязательном порядке**, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

Меню 1	Меню 2
2 отварных яйца, 200 гр. нежирного творога, 150 гр. овсяной каши с молоком, 200 мл чая	2 отварных яйца, 150 гр. рисовой каши на молоке, 2 кусочка ржаного хлеба, 200 мл молока



Мальчики и девочки выросли, они пытаются выглядеть и вести себя по-взрослому. О том, как питаются наши дети-подростки, мы зачастую даже не задумываемся, настолько волнуют нас бесконечно возникающие проблемы в жизни дочери (сына) и недоразумения в ваших с ребёнком взаимоотношениях. Однако детский организм продолжает усиленно расти, и, соответственно, требуются большие запасы энергии. Для того чтобы развитие не отклонялось от нормы, необходим специальный набор полезных

продуктов. Вот почему важной задачей родителей является осуществление контроля над тем, что ест ваш ненаглядный ребёнок, и вовремя предотвратить момент, когда приём пищи по примеру окружающих ровесников может превратиться в обыкновенные перекусы бутербродами.

Помните, что непродуманное питание – прямой путь к таким грозным недугам, как: инсульт, хрупкость костей, диабет и т.д.

Проводите беседы со своим ребёнком, о том, как стоит питаться правильно. Растолкуйте подростку, что он уже достаточно взрослый, значит, имеет своё мнение и способен понять, что всегда подражать даже самым уважаемым друзьям нельзя. И, если Ваня, например, получает от родителей деньги на фаст-фуд, чипсы и сухарики, то это вовсе не обозначает, что данная пища полезна для организма.

Сейчас не в моде «общество чистых тарелок», к тому же одной из причин ожирения у взрослых является переедание в детском возрасте, зачастую под нажимом родителей. Не следует заставлять подростка против его желания съедать всю порцию.

Не столь важно, сколько съедает, лучше следите за тем, чтобы подросток принимал пищу в положенное время, и позаботьтесь о разнообразии и полезности его рациона. А также очень важным является достаточное количество воды.

Тут важно быть наглядным примером своему ребёнку. Если вы предпочитаете постоянно находиться на диетах, выказываете недовольство при подростке относительно своего веса, а ваш организм систематически ограничивается в нормальном питании, не удивляйтесь, что вскоре

Поэтому подростка важно увлечь физической культурой, а именно, занятиями в тренажерном зале. Это приводит к уменьшению воздействия стрессов, улучшению умственной работоспособности и общей активности ребенка (подростка).

Психологические особенности

В этом возрасте у подростка идёт быстрая смена настроения, проявляется гиперактивность, из-за чего падает внимание, ухудшается поведение и успеваемость, ухудшается почерк, речь.

Гармонично сложенный ребёнок вдруг превращается в неловкого увальня с длинными руками, которые он и сам не знает, куда деть, тонкими ногами, которые девочки прячут под брюками, угри и т.д. И именно эти недостатки бросаются в глаза их сверстникам.

Плохое поведение, замкнутость - это первый признак того, что потребность в «принятии», «уважении», «самовыражении» не удовлетворяется. И на это стоит обратить особое внимание.

Что главное для подростка? Внешность. Внимание сверстников. Это является мерилом успеха. Именно внешность и желание не быть отвергнутыми заставляют подростка по-своему решать свои проблемы.

Общение со сверстниками становится в этом возрасте ведущим. И тогда, чтобы обратить на себя внимание, они не выбирают средств. Это бравада, дерзость, веселье без причины, курение. Лишь бы привлечь внимание окружающей его среды к себе. Но, лучше, когда этим средством будут занятия в тренажерном зале. В результате которых, **подросток формирует себе гармонично развитое тело, и, соответственно, психологическое удовлетворение.**

Подростки самонадеянны, но одновременно застенчивы, не уверены в себе. Именно в этом возрасте у подростка происходит переоценка ценностей. И, прежде всего, оценивается поведение, высказывание, социальные установки, авторитет родных.

Они критически анализируют психологический климат в семье, который создали родители. И критика подростка чаще всего бывает не в пользу родителей. Часто взрослые приписывают недостатки поведения ребенка окружению. На самом деле в этом сложном возрастном периоде подростку нужен взрослый человек, который бы научил его быть взрослым. Это очень важно.

Огромную роль играет создание дома спокойной обстановки, уважения к труду каждого члена семьи. Забота о старших, об отдыхе. Фразы «ты такой неповоротливый», «я тебе уже 100 раз объясняла, а ты такой бестол-

ковый», «как я сказала, так и будет», «мне всё равно, что думают о тебе друзья», «отстань, я устала» и прочие усугубляют состояние подростка и

Развитие осознанности за свои поступки начинается в семье.

произносить родителям их не рекомендуется.

Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми. Он может быть помощником в домашних делах. Родители могут привлечь ребёнка к своим увлечениям или разделить его увлечения. Именно совместная деятельность облегчает контакт с подростком, рождает духовную близость. В совместных занятиях не только родителям открывается харак-

Помощь родителей – это, прежде всего, их внимательное отношение к своему ребёнку, заинтересованность в его друзьях, проявление интереса к жизни класса, школы. Именно это многие родители упускают из виду.

тер ребёнка, но и ребёнок лучше узнаёт своих родителей. Принято считать, что потребность в общении с родителями в подростковом возрасте снижается, уступая место общению со сверстниками, но это совсем не так. Всё зависит от конкретной семьи и обстановке в ней

Подростку не нравится общение через «нотацию», а вот «неформальное», нерегламентированное общение им необходимо. Потребность в таком общении удовлетворяется согласно данных социологических исследований лишь на 30% (30% - с мамой, 12% - с отцом).

По всем параметрам общения родители уступают друзьям. Там их слушают и понимают.

Когда подросток идёт к вам (родителям) с вопросами, сомнениями, не говорите ему «нет», не ссылайтесь на занятость, иначе он на улице найдёт, с кем поделиться своими проблемами. И хорошо, если «случайный» человек окажется хорошим.

Причина психологического барьера между родителями и детьми - это неумение и нежелание родителей выслушать, понять, разобраться. Им проще прочитать нравоучения и наказать ребёнка.

В данный период тренировочного процесса происходит циклирование тренировочной нагрузки. Основных 2 цикла:

- ◆ мезсезонье — цикл восстановления костно-связочного аппарата, время когда атлет отдыхает от силовых нагрузок (1-2 месяца);
- ◆ силовой (соревновательный) цикл - цикл основной силовой нагрузки, время, когда атлет набирает основную силу перед выходом на соревнования или на пик своей формы (3-4 месяца).

Ведение тренировочного дневника дисциплинирует спортсмена, происходит систематизация всех процессов на тренировке. Также в тренировочном дневнике, кроме роста силовых показателей, подросток отслеживает собственный вес.

В результате грамотно построенного тренировочного процесса подросток быстрее развивается, получает новый опыт, изучает свой собственный организм.

СИСТЕМА ПИТАНИЯ ПОДРОСТКА

Организация правильного питания подростка – это первоочередная задача родителей.

техники выполнения упражнений.

Основная ошибка, которую совершают начинающие - это «гонка за весами». Спортсмен берет очень тяжелый вес для выполнения упражнения, нарушая тем самым технику выполнения и пренебрегая техникой безопасности. Важно в этот период научить спортсмена **культуре поведения в тренажерном зале**: здороваться со всеми, не перешагивать через штангу, убирать за собой гантели и т.д.

Начальный этап тренировочного процесса длится от 1 до 3 месяцев и зависит от физических возможностей подростка и степени усвоения им полученного материала. По окончании этого периода проводится мониторинг физических параметров подростка и фиксация результатов в карточке личных достижений или личном тренировочном дневнике.

Следующий тренировочный этап характеризуется совершенствованием техники выполнения изученных упражнений и освоением новых.

Изучаем более сложные, соревновательные, упражнения, такие как:

- ♦ жим штанги лёжа;
- ♦ приседания со штангой на плечах;
- ♦ становая тяга от пола.

Данные упражнения дают отличный мышечный прирост и тонус организма, но достаточно технически сложны в выполнении. Данный этап длится от 3 до 6 месяцев.

Каждый месяц проверяется результативность выполнения программы и фиксируется в карточке личных достижений или личном

Если на первом этапе мы в основном использовали работу с собственным весом спортсмена и на тренажерах, то на втором этапе добавляем работу с отягощением (штанга, гантели и др.)

тренировочном дневнике. Степенью выполнения данного этапа тренировок будет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений и рост силовых показателей у подростка.

Переход на дальнейший этап способствует высокому уровню физического развития подростка, потому что дальше идёт разделение: поддержание спортивной формы или рост силовых показателей (выступление на соревнованиях, сдача на разряды). Рассмотрим рост силовых показателей.

Подростки зорко замечают промахи и недостатки взрослых. Часто предметом критики становится учитель. «Несправедлив ко мне», «у него есть любимчики», «неправильно ставит отметки». Не следует поощрять такие разговоры, но и уходить от этого нельзя. Надо подростка заставить задуматься над своим поведением, проанализировать свои поступки, и многие упрёки отпадут сами собой.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса – это одно из основных и важных в построении целостного развития подростка на занятиях в тренажерном зале. Учитывая физиологические и психологические особенности подростка нам необходимо построить тренировочный процесс на основании отслеживания собственного физического состояния, а именно мониторинг

Важно в этот момент особенно уделить внимание своему ребенку, чтоб из него вырос достойный гражданин.

га физических качеств и особенностей каждого занимающегося.

Подросток приходит в тренажерный зал **с медицинской справкой**, в которой пишется, что он здоров и может заниматься спортом.



Занятия с подростком проводятся в специально оборудованном помещении – тренажерном зале. Каждый вновь пришедший спортсмен заводит себе **личный тренировочный дневник**, в который записывается его тренировочная программа.

Следующая наша задача – это определить физические возможности подростка. Отследить его самочувствие, настрой, цели. Основная цель подростка, приходящего в тренажерный зал: стать сильнее, набрать мышцы или похудеть. В результате полученной информации нам необходимо составить ему **тренировочную программу**.

На начальном этапе она составляется для того чтоб укрепить связки\сухожилия и подготовить мышечный корсет к дальнейшей работе. Если дать подростку на этом этапе слишком тяжелую нагрузку, то мы его просто травмируем. Поэтому, тут основная наша задача – это наработка