

Материалы выступления

Технология проведения мастер – класса

«10 минут УСПЕХА: программа эффективных тренировок»

10 минут могут все изменить

Большинство программ повторяют одни и те же известные рекомендации – 30 – 60 минут аэробной нагрузки 3 – 5 раз в неделю. Но большинство учащихся не могут себе этого позволить! Для того чтобы нарастить мышцы и интенсифицировать обмен веществ, не нужны продолжительные или болезненные упражнения. Короткие интенсивные тренировки не менее эффективны.

Даже если у учащегося хватает времени на физическую работу в таком режиме. Данные программы не являются полными. Например, те, кто уделяют время основное время аэробным упражнениям – к примеру, бегуны – стараются обойтись без силовых, а те, кто поднимает тяжести, часто пренебрегают аэробными упражнениями и растяжкой. Занимаясь по схеме «4,3,2,1», учащиеся будут тренировать все тело. В комплекс включены кардиоваскулярные упражнения, силовая нагрузка, растяжка и глубокое дыхание. **И все это занимает ни много ни мало 10 МИНУТ (4+3+2+1=10).** С каждой тренировкой учащиеся будут:

- ✓ Повышать скорость процессов метаболизма (обмена веществ) и запаса сил;
- ✓ Сжигать лишний жир;
- ✓ Развивать и укреплять мышцы;
- ✓ Повышать гибкость и улучшать координацию движений;
- ✓ Повышать выносливость организма;
- ✓ Улучшать кровообращение;

Это далеко не полное перечисление преимуществ этого метода. Не стоит забывать о внутренних ощущениях учащихся, которые появятся по мере того, как ребенок будет набирать и набирать физическую форму.

Сосредоточившись на повышении энергичности, выносливости, силы, ученик станет менее уязвимым для стрессов, увеличится его работоспособность.

Схема «4,3,2,1»

Схема «4,3,2,1» включает в себя все необходимое для эффективной **10-минутной тренировки**, так называемый комплексный фитнес:

- **4 минуты** высокоэнергетических аэробных упражнений
- **3 минуты** силовых упражнений
- **2 минуты** упражнений косых мышц пресса, нижней части спины и бедер
- **1 минута** растяжки и глубокое дыхание

Во всех предлагаемых упражнениях используется только собственный вес тела учащегося. Они не требуют никакого специального оборудования и вполне позволяют обойтись без походов в спортивный зал.

Чтобы не было скучно – комбинируем!

Каждый комплекс упражнений состоит из нескольких, быстро сменяющих друг друга упражнений. Скучать некогда. Переход от одного упражнения к другому заставляет сосредоточиться и гарантируют оптимальную интенсивность выполнения.

Упражнения для каждого

Еще одним преимуществом этой программы в том, что ею могут заниматься учащиеся с любым уровнем физической формы.

Даже если учащийся находится в неважной физической форме, он справится с этой 10-минутной тренировкой и постепенно будет усложнять упражнения. И если некоторые из них пока для ребенка слишком сложны, можно воспользоваться как минимум четырех уровневой системой упрощения занятия (снижение временной нагрузки, например до схемы «2-1,5-1-0,5», снижение темпа выполнения упражнения, упрощение техники выполнения упражнениями и т.п.) пока ученик не окрепнет.