

Тренировки на ОФП с использованием подручных материалов

В это сложное эпидемиологическое время, когда обычные тренировки и соревнования запрещены, с середины марта месяца спортсменам приходится проводить тренировочные занятия дистанционно в условиях самоизоляции.

Примерный охват занимающихся девушек боксеров по Республике Саха (Якутия) составлял 90 – 100 спортсменов.

В летний период в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту спортсмены провели 2 сезона летних сборов по 15 человек. Все спортсменки являются членами борной команды Республики Саха (Якутия) по боксу среди девушек.

Тренировочный процесс в дистанционном режиме должен быть организован с соблюдением техники безопасности. Необходимо обязательное согласование со стороны родителей или законного представителя спортсмена. Также надо учитывать различные домашние условия спортсменов и своевременно корректировать ежедневный план тренировки.

Тренер направляет спортсменам еженедельный и ежедневный план-конспект тренировочных занятий и контролирует их надлежащее выполнение. Все спортсмены обязаны вести дневник спортсмена и после каждой тренировки обязаны вносить в дневник данные: количество выполнений какого-либо упражнения, самочувствие, пульс (ЧСС). После каждой тренировки спортсмен обязан направлять заполненный дневник и результаты тренировки тренеру.

Основной проблемой проведения тренировочных занятий дистанционно является то, что не все ребята имеют доступ к интернету, во многих районах качество интернет – соединения оставляет желать лучшего.

Дистанционный тренировочный процесс осуществляется посредством различных мессенджеров таких как ZOOM и Whatsapp.

Приоритетным направлением дистанционной тренировки должно быть совершенствование общей физической подготовки спортсмена, так как

специальную физическую подготовку без надлежащего спортивного инвентаря, условий для тренировочных занятий совершенствовать довольно сложно.

Для тренировок в домашних условиях спортивный инвентарь можно заменить подручными средствами:

- У кого нет гантелей можно использовать пластиковые бутылки с водой или 5-литровые бутылки, наполненные водой или песком. С ними можно делать любые упражнения на верхнюю и нижнюю часть тела: спину, бицепсы-трицепсы, грудь, а также приседания и выпады.
- Стул, обыкновенный, может быть применен как просто опора для выполнения отжиманий, обратных отжиманий на трицепс, приседов на одной ноге с опорой на ногу на стуле и т.д. и т.п.
- Специальные спортивные сумки или просто обыкновенный туристический рюкзак - приспособляются для подъема любых весов.
- Палка от швабры, будучи применима в качестве современного бодибара, может поспособствовать развитию почти всех групп мышц ног - в виде приседаний (положив ее на плечи). Производя манипуляции с ней в разных направлениях, вы дадите нагрузку мышцам всей верхней части тела, а, если выполнять все это в быстром темпе, то получится отличная аэробная тренировка для новичков (принимая во внимание, что вес мал).
- Резина, эластичный бинт, жгут- растягивается руками, ногами, нагрузка регулируется натяжением ленты.
- Книжки - найдутся в любом доме и представляют собой прекрасную опору для рук и ног при всех видах отжиманий.
- Обыкновенный коврик, может быть полноправно заменен на обычное домашнее полотенце...
- Для прыжков со скакалкой, вместо скакалки можно использовать веревку

Перед тем, как приступить к тренировкам с домашним спортивным оборудованием, необходимо обратить внимание на вопрос безопасности. Выбирайте для выполнения упражнений только те предметы, в прочности которых полностью уверены. Снаряды должны подходить спортсменам по весу, не выскальзывать из рук, выдерживать вес тела.

В принципе каждый тренер может включить свою фантазию для подбора инвентаря и упражнений, а также использовать информацию из интернета, использовать различные мобильные приложения при этом соблюдая технику безопасности во время выполнения упражнений спортсменом.