

Консультация для родителей и педагогов «Чем полезен Воркаут для детей»

Занятия спортом дарят здоровое тело, воспитывают характер. Подойдет воркаут для детей. Это занятия спортом, субкультура, стремящаяся к здоровому образу жизни. Необходимая для физического, психологического и социального развития детей.

Суть спорта в том, чтобы каждый раз делать разные упражнения, используя снаряды вокруг. Здесь нет привычных типовых подходов, однообразных планов занятий.

1. Есть уличный вариант, который проводится на гимнастических снарядах на оборудованных площадках.

2. Гетто создан для того, чтобы использовать лестницы, скамейки, деревья, окружающие предметы.

3. Спортивный реализуется в залах или же в специально отведенных зонах парков, стадионов.

Занятия этим видом спорта оздоравливают организм. Они подходят для мальчиков и девочек разных возрастов. У детей улучшается осанка, развиваются мышцы, лучше работает сердечно-сосудистая система.

Этапы подготовки

При занятиях спортом нужно правильно подходить к упражнениям. Они вызывают интерес, не истощать и развивать физически. Для этого подходят воркаут площадки.

Ребята не занимается с отягощениями. Здесь применяют упражнения со своим весом, чтобы укрепить любую группу мышц. Процесс подготовки прост.

1. Начать с разминки. Важно уделить внимание спине, рукам, плечам и груди. Они будут самыми активными в тренировке.

2. Для новичков подойдут адаптированные упражнения. Например, обратные отжимания на низкой перекладине. Они постепенно научат подтягиваться классическим способом.

3. Выбор упражнений. Тренер советует комплекс в зависимости от физических возможностей. Он может каждый раз меняться, чтобы у маленького спортсмена не пропала мотивация.

В процессе изучения дети знакомятся со всеми направлениями и выбирают то, которое им понравится.

В воркауте есть разряды по степени подготовки.

Название (разряд)	Описание упражнений
«Новичок»	8 подтягиваний, 15 отжиманий, 15 приседаний.
«Физкультурник» (III юношеский)	14 подтягиваний, 25 отжиманий, 25 приседаний.
II юношеский	К предыдущим добавляют подъем ног, приседания на одной ноге, упражнение «уголок», переворот.

«Турникмен» (I юношеский)	Выполняет более сложные элементы. Например, «перышко», «склепка на брусьях»
III взрослый	Спортсмен каждый элемент делает несколько раз и добавляет «ласточку» и «печатную машинку».
«Атлет» (II взрослый)	Помимо сложных элементов подтягивается на одной руке
«Олимпиец» (I взрослый)	Дополнительно выполняет горизонтальный упор на 3 секунды
Кандидат в мастера спорта	Делает несколько повторных серий упражнений, подтягивается и отжимается с небольшим утяжелением.
Мастер спорта	Выполняет то же самое, что и КМС, но увеличивает дополнительный вес до 40 кг.

С какого возраста можно заниматься

Фактически некоторые приемы из этой тренировки дети пробуют в детском саду. Можно смело начинать заниматься с 5-7 лет, если есть профессиональный тренер. Специалист должен уметь регулировать нагрузку и уделять внимание игре и мотивации. Подбирают упражнения согласно роста ребенка и его физического развития. Благодаря воркауту можно сформировать хорошую осанку, улучшить сердечно сосудистую систему. Также это прекрасная профилактика для многих хронических заболеваний.

Как проходят тренировки

Воркаут для детей включает в себя тренировки в увлекательной форме. Это могут быть мини игры, небольшие соревнования.

Занятия подбирают по возрасту и разной физической подготовке. Тренер постоянно хвалит, мотивирует, чтобы раззадорить на выполнение большего количества упражнений.

На первом этапе применяют базовый комплекс с собственным весом:

- о подтягивания;
- о приседания;
- о отжимания.

Со временем дети научатся выполнять классический вариант, а затем перейдут к усложнениям. Нужно минимальное количество снарядов и простая экипировка.

Желательно приобрести перчатки, резинки и специальные петли. Они помогут разнообразить занятия и сделать их интереснее для детей.

Соревнования

Соревнования проходят интересно, весело. Обязательно имеется тематическое музыкальное сопровождение. Организаторы выбирают места в парках или возле крупных торговых центров. Воркаут для детей и взрослых разделен на несколько направлений.

1. Силовое троеборье. Здесь основная задача сделать как можно больше повторений одного упражнения, не уходя со снаряда.
2. Фристайл. Это простор для творчества. За пару минут нужно показать как можно больше связок и элементов. Они будут сложены в единую картину.
3. Один на один. Это борьба с соперником, судьи оценивают кто лучше справился с заданием.

Стоит отметить, что воркаут для начинающих и профессионалов имеет мало ограничений. Тренер специально для детей может создать уникальную систему выступления.

В чем польза и недостатки

Это направление в спорте выбирают за преимущества, которые оно способно подарить каждому. Дети и их родители во время занятий отмечают следующие плюсы.

1. Занятия на свежем воздухе в летнее время. Это помогает максимально насытить организм кислородом.
2. Хорошая осанка. Укрепление мышц с помощью воркаута поможет избежать сколиоза, проблем с позвоночником.
3. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Повышение выносливости. При регулярных занятиях малыш будет расти сильным, активным и сможет справляться с большими нагрузками.

Воркауту свойственны большое разнообразие программ, новые знакомства. Спортсмены – это целое сообщество позитивных людей, которые легко станут друзьями.

Из недостатков отмечают то, что большинство тренировок проходят на площадках города, под взглядами незнакомых людей. Новичкам придется преодолевать стеснительность.

Основной недостаток по мнению врачей – неравномерная нагрузка на верхнюю часть тела. Чаще всего в упражнениях задействованы именно мышцы, рук, спины, груди, пресса.

Трудности, которые могут возникнуть

Основной сложностью являются погодные условия. В большинстве случаев, это сезонный вид спорта. До первого снега площадку найти легко, после этого приходится подбирать залы или окунаться в другие спортивные направления.

К сожалению, профессиональные секции, площадки, детские тренировки по воркауту доступны лишь в крупных городах. Однако никто не мешает заниматься самостоятельно, просто с помощью видео на YouTube или обучающих материалов. Главное – подобрать спортзал с необходимым оборудованием.

Для ребенка основной сложностью может стать то, что результат не будет быстро достигнут. Дети не умеют ждать, им хочется выполнять сложные элементы уже после

нескольких занятий. Задача родителей и тренеров поддерживать, мотивировать маленьких спортсменов.

Противопоказания

Серьезных противопоказаний в этом виде спорта нет. Есть лишь ограничения по уровню нагрузки. Это может определить тренер или врач.

Если есть проблемы с давлением, опорно-двигательной системой, необходимо заниматься без значительных усилий, выбирать простые упражнения.

Дети заранее могут пройти обследования у ортопеда, педиатра. Это поможет выявить любые проблемы, подобрать план тренировок. Для полноценного развития есть комплекс облегченных упражнений.

Воркаут для детей с психологическими отклонениями может стать слишком сложным спортом. Однако вместе с врачом родители решают, стоит ли пробовать эти занятия для ребенка.

Иногда физические упражнения идут на пользу, помогают в развитии. Но в большинстве ситуаций требуется специальная лечебная физкультура, а не классический воркаут.

Как выбрать секцию

При выборе секции ориентируются на несколько критериев. Каждый из них имеет значение.

1. Площадка на улице, оборудованный зал, чтобы выбрать место для тренировки в зависимости от времени года и погодных условий.
2. Тренер. Родителям стоит обратить внимание на награды, заслуги спортсмена, его манеру общения с детьми и коллегами.
3. Популярность секции. Можно обратить внимание на количество постоянных учеников.

Конечно, важно учитывать мнение самого ребенка. Ему должно понравиться в зале, играет роль контакт с тренером. В воркауте важен положительный настрой.

Что понадобится ребенку для занятий

Подготовиться к занятиям воркаутом очень легко. Здесь нет большого количества снаряжения. Важно приобрести спортивную одежду.

Лучше, если она будет многослойной, чтобы можно было комфортно себя чувствовать в любую погоду. Понадобится 2 пары спортивной обуви – одна на жару, а вторая на прохладный период.

Из снаряжения нужны петли, резинка, перчатки. Их нужно регулярно менять в зависимости от роста ребенка. Это вариант без вложений, ведь покупки экономичны. При этом от занятий дети получают максимальное удовольствие.

Игры на площадке на улице принесут пользу для его здоровья и физического развития.

<https://rekvizit.info/vorkaut-dlya-detej/>