



Profesionālās izglītības kompetences centrs
"Rīgas Dizaina un mākslas vidusskola"

K.Valdemāra iela 139, Rīga, LV-1013, tālr. 67360823, e-pasts rdmv@rdmv.lv

Mācību līdzeklis

Fizisko īpašību attīstīšana ar apļa treniņu

Gundega Vancāne, Arturs Hofmanis

Profesionālās izglītības kompetences centra
„Rīgas Dizaina un mākslas vidusskola”
pedagogi

Apraksts: materiāls sniedz informāciju, kas var noderēt, attīstot izglītojamajiem fizisko sagatavotību.

Rezultāts: Organizēta fiziskā aktivitāte vispusīgi attīsta organisma fiziskās īpašības: spēku, ātrumu, veiklību, izturību, lokanību un koordināciju.

Tā rezultātā uzlabojas un nostiprinās veselība:

- optimizējas sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas un citu organisma sistēmu darbība,
- paātrinās vielmaiņa, un samazinās aptaukošanās risks,
- pazeminās paaugstināta asinsspiediena risks,
- uzlabojas stāja, un samazinās osteoporozes risks,
- paaugstinās organisma imunitāte, palēninās novecošanās,
- uzlabojas cilvēka fiziskais izskats,
- paaugstinās fiziskās un garīgās darba spējas,
- uzlabojas pašsajūta, pozitīvi mainās attieksme pret sevi,
- uzlabojas rezultāti un sasniegumi privātajā dzīvē, darbā un sportā,

FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

Fiziskā sagatavotība ir cilvēka organisma spēju kopums, kurš nodrošina jebkāda fiziska, garīga un emocionālā darba veikšanu un labas veselības saglabāšanu, ņemot vērā katra indivīda iedzimtās īpašības, kā arī prasmi izmantot savas organisma iespējas.

Fizisko sagatavotību raksturo šādas fiziskās īpašības: izturība, spēks, ātrums, veiklība, lokanība un kustību reakcijas ātrums.

Fiziskās darbības ir indivīda potenciālās spējas attīstīt maksimālu spēku statiskā un/vai dinamiskā darbā.

Fiziskā slodze ir noteikta apjoma un intensitātes fizisko vingrinājumu iedarbība uz cilvēka organismu.

Fiziskās slodzes laikā organismā notiek izmaiņas:

- paātrinās sirdsdarbība;
- paātrinās un padziļinās elpošana;
- paaugstinās muskuļu tonuss;
- paātrinās bioķīmiskie (vielmaiņa) un citi procesi.

Ne katra fiziska slodze spēj paaugstināt organisma darbības un uzlabot veselības stāvokli. Ja slodze ir pārāk maza- darbības nepaaugstinās (nelietderīgi), bet pārāk augsta intensitāte slodze var darbības pazemināt, jo nostrādā organisma aizsargreakcija, kas pasargā organismu no pārslodzes- t.i. parādās nogurums.

Ieguvumi nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm

Organizēta fiziskā aktivitāte vispusīgi attīsta organisma fiziskās īpašības: spēku, ātrumu, veiklību, izturību, lokanību un koordināciju.

Tā rezultātā uzlabojas un nostiprinās veselība:

- optimizējas sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas un citu organisma sistēmu darbība,
- paātrinās vielmaiņa un samazinās aptaukošanās risks,
- samazinās holesterīna skaitlis un aterosklerozes risks,
- pazeminās paaugstināta asinsspiediena risks,
- uzlabojas stāja un samazinās osteoporozes risks,
- paaugstinās organisma imunitāte, palēninās novecošanās,
- uzlabojas cilvēka fiziskais izskats,
- paaugstinās fiziskās un garīgās darba spējas,
- uzlabojas pašsajūta, pozitīvi mainās attieksme pret sevi,
- uzlabojas rezultāti un sasniegumi privātajā dzīvē, darbā un sportā,
- pozitīvs vecāku un līdzcilvēku piemērs uztur bērnu un jauniešu interesi par veselīgu dzīvesveidu, kas nākotnē pozitīvi ietekmēs viņa kā pieauguša cilvēka izvēli un veselības stāvokli.

APĻA TRENIŅŠ

Apļa treniņš ir augstas intensitātes treniņa metode, kura sastāv no spēka un kardio vingrinājumiem visām muskuļu grupām. Viens aplis sastāv no vairākiem vingrinājumiem, kuri tiek izpildīti viens aiz otra ar atpūtas pauzēm. Nodarbības laikā tiek veikti 2-4 šādi apli.

Apļa treniņā pedagogam vingrinājumi un slodzes dozējums jāizvēlas atbilstoši vecuma posmam un konkrētā treniņa uzdevumam:

- nosakot atkārtojumu skaitu ar sekojošu atpūtas pauzi;
- nosakot vingrinājuma izpildes un atpūtas ilgumu.

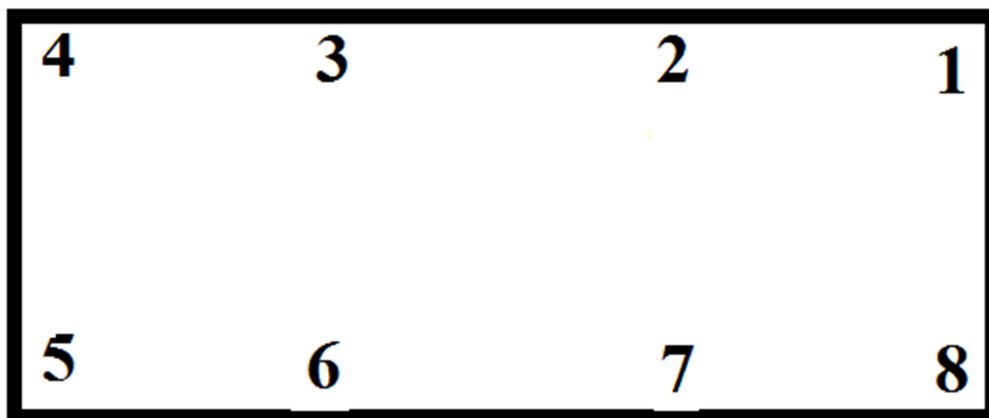
Apļa treniņu var veikt individuāli, pa pāriem, grupās vai stafetes veidā.

Lai nodarbības laikā izvairītos no drūzmēšanās, ieteicams katram izglītojamajam vingrinājumus sākt no citas apļa treniņa stacijas.

1.variants

- Apla treniņš paredzēts muguras, vēdera, roku un kāju muskulatūras attīstīšanai.
- Apla treniņā ir izvietotas astoņas stacijas, staciju atrašanās vietas zālē ir atzīmētas ar konusiem. Katrā stacijā ir viens vingrinājums, kurš ir attēlots uz izdales materiāla ar vingrinājuma izpildes aprakstu.
- Vingrinājumi tiek veikti noteiktu laiku ar noteiktu atpūtas pauzi pārejas laikā uz nākamo staciju.
- Pedagogs ar svilpes signālu paziņo par vingrinājuma sākumu un atpūtas pauzes sākumu.
- Izglītojamie sadalās pa pāriem vai nelielās grupiņās, un katra grupiņa sāk apla treniņu no savas stacijas.
- Izglītojamie veic vairākus apļus, pēc katra apla ir garāka atpūtas pauze.

Staciju izvietojums



Vingrinājumu attēli ar aprakstu apla treniņam

1. vingrinājums



- roku saliekšana un iztaisnošana balstā atmuguriski uz vingrošanas sola

2. vingrinājums



➤ vienmērīgi lēcieni ar aukliņu

3. vingrinājums



1.variants



2.variants

➤ noturēšanās balstā uz elkoņiem, uz lielās vingrošanas bumbas

4. vingrinājums



➤ Atceļot taisnas rokas un kājas no grīdas noturēties

5. vingrinājums

1.variants



2.variants



- atceļot ķermeņa augšdaļu un kājas no grīdas noturēt nekustīgu pozu
- papildus taisnās rokās var turēt pildbumbu

6. vingrinājums



- pildbumba taisnās rokās
- atceļot ķermeņa augšdaļu pieskarties ar bumbu kāju pirkstgaliem, nolaižoties bumbu vērēt aiz galvas un pieskarties grīdai aiz galvas

7. vingrinājums



➤ noturēšanās balstā uz sāniem (planks)

8. vingrinājums

1.variants



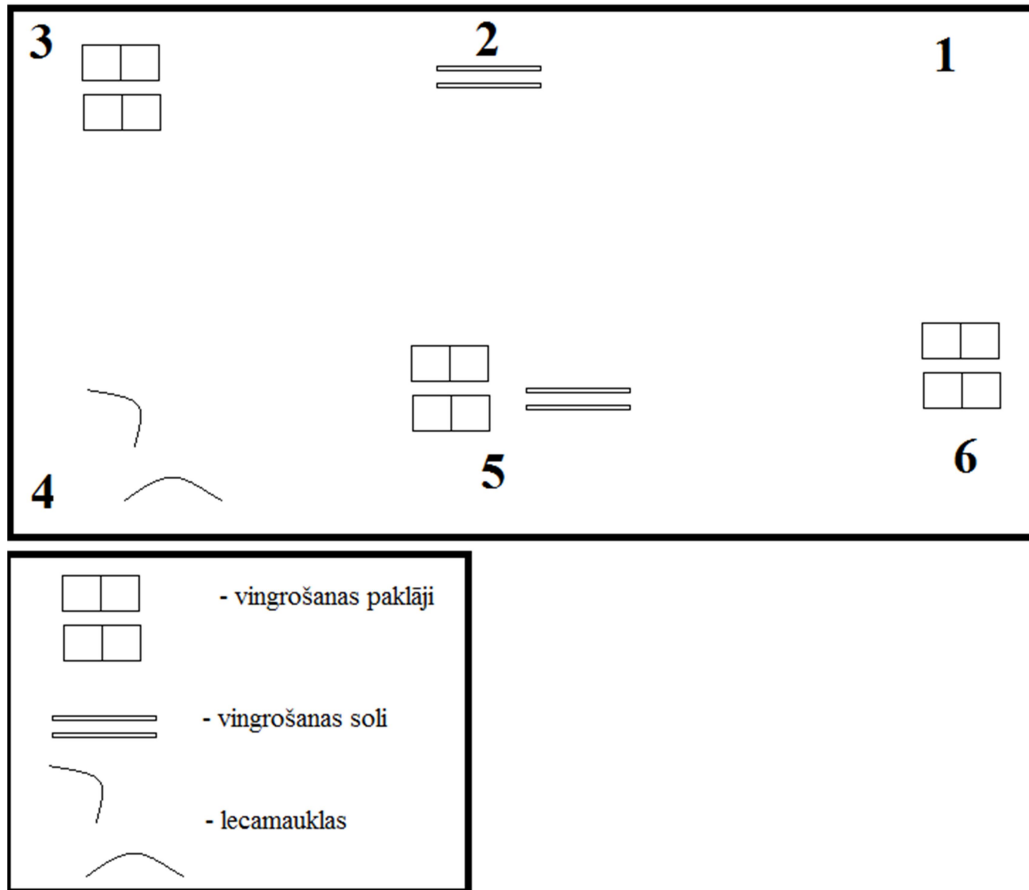
2.variants



- statiskais pietupiens ar pildbumbu taisnās rokās plecu augstumā (vingrinājumu var izpildīt arī bez pildbumbas)
- noturēt kājas 90 grādu leņķī, turot rokās pildbumbu

2.variants

- Apļa treniņš paredzēts muguras, vēdera, roku un kāju muskulatūras attīstīšanai.
- Apļa treniņā ir izvietotas sešas stacijas, katrā stacijā ir viens vingrinājums, kurš jāizpilda noteiktu reižu skaitu- atpūtas pauze ir pāreja uz nākošo staciju.
- Izglītojamie veic vairākus apļus, pēc katra apļa ir garāka atpūtas pauze.
- Pirms treniņa pedagogs katru vingrinājumu demonstrē izglītojamajiem.
- Apļa treniņu izglītojamie sāk no pirmās stacijas, katrs nākamais izglītojamais vingrinājumu uzsāk, tad kad iepriekšējais audzēknis ir pārgājis uz nākamo staciju.



- 1- Pietupieni (kājas 90 grādu leņķī) (20x)
- 2- Roku saliekšana un iztaisnošana balstā at muguriski uz vingrošanas sola (20x)
- 3- Ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana guļus uz muguras ar ceļu locītavās saliektām kājām (20x)
- 4- Lēcieni ar aukliņu (20x)
- 5- Roku iztaisnošana un saliekšana balstā guļus (meitenes uz vingrošanas sola) (20x)
- 6- Noturēšanās balstā guļus (planks)(pats aizskaita līdz 20)

Izmantojamie avoti:

- Razgailis, J. *Rokasgrāmata skolu sporta skolotājiem*. Rīga: Nike Riga Run”, 2012. 94 lpp.
 - Žīdens, J., Grasis, N., Grāvītis, U., Kaspars D. *Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata*. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 2008. 215 lpp.
- Interneta resursi. Pieejami:
- <http://www.sportlab.lv/noderigi.html>
 - <http://www.eefitness.lv/lv/nodarbibas/apla-trenins>