

УДК 796+371.694:371.71-056.253

Казанцева А. В.

соиск. ХГАФК

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

В современной системе физического воспитания школьников одним из важнейших направлений развития двигательных качеств у детей является использование на занятиях физкультурой такого спортивного оборудования и инвентаря, которое позволяет в любых условиях привлечь к учебно-тренировочному процессу максимально большее число учащихся, в т. ч. детей со слабым уровнем физической подготовки, сниженными функциональными возможностями организма, избыточным весом, нарушением моторных функций и т. д. В настоящее время существует ограниченное количество научно обоснованных рекомендаций и методик по физическому воспитанию детей с ослабленным в силу различных причин здоровьем, недостаточна соответствующая материальная база, поэтому работа в данном направлении сегодня является актуальной [1].

Поскольку в программе по физическому воспитанию для ослабленных детей ограничены упражнения на скорость, силу, выносливость, а основную массу регламентируемых в ней видов двигательной деятельности составляют легкоатлетические, игровые и гимнастические упражнения, то применение на занятиях разнообразных технических средств и тренажеров открывает большие возможности для организации эффективной работы по коррекции недостатков

физического развития и укрепления здоровья занимающихся. Немаловажно, что занятия с тренажерами можно объединять с динамическими дыхательными упражнениями, а в комплексах упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих образованию «мышечного корсета» специальный инвентарь просто необходим [3].

На сегодняшний день научными работниками и педагогами-практиками разработаны и адаптированы к детскому возрасту различные специализированные простые и сложные тренажеры, которые активно внедряются в практику общеоздоровительной и коррекционно-профилактической работы по физическому воспитанию в общеобразовательных учебных заведениях.

Сначала занятия проводятся с помощью простейших тренажеров, затем осваиваются более сложные. Простые тренажеры используют при необходимости увеличения нагрузки на ослабленную группу мышц в качестве средств легкого отягощения и сопротивления, но обязательно в комплексе с дыхательными и расслабляющими мышцу упражнениями. Сложные тренажеры применяются для повышения двигательной активности, развития и совершенствования двигательных качеств, умений и навыков [2].

Одним из наиболее сложных в освоении упражнений школьной программы по физической культуре даже для физически крепких и подготовленных детей является лазание по канату. Для решения данной проблемы в результате научного технического и педагогического поиска группой исследователей создан ряд инновационных тренажеров локально направленного воздействия для тренировки рук и ног и развития межмышечной координации при обучении упражнению «лазание по канату», разработана методика их использования. Для применения в школьной практике этими авторами сконструированы новые тренажеры для тренировки ног (на основе прототипа – диска «Здоровье»), для тренировки рук (конструктивное развитие тренажера «Момент»).

Существенно повысить эффективность работы по воспитанию требуемых физических качеств и укреплению здоровья школьников позволяет использование тренажеров локально направленного воздействия с изменяющимися параметрами. Возможность обеспечения различных сочетаний режимов работы мышц и характера их активности, а также выбора исходного положения и установки необходимого дозированного значения нагрузки (например, степени сопротивления пружины, угла наклона плоскости основания тренажера, расположения и комбинации грузов гантели и др.) позволяет более полно реализовать принцип индивидуального подхода в использовании технических средств и

дозировке нагрузок, являющийся основополагающим в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем [1, 2].

Анализ современного состояния науки и педагогической практики, а также опыта разработки и применения технических средств и специального инвентаря в физическом воспитании школьников позволяет сделать вывод, что при создании индивидуальных тренажерных устройств обязательно должны учитываться закономерности общебиологического принципа адаптации и особенности морфологического развития детей разного возраста, приоритет должен принадлежать внедрению простых, доступных и портативных тренажеров, в конструктивном плане обладающих большими возможностями функционального развития требуемых физических качеств, по сравнению с известными техническими средствами, применяемыми сегодня в педагогической практике.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водлозеров В. Е. Тренажеры локально направленного действия. – Симферополь: КГМУ, 2003. – 101 с.
2. Казанцева А. В. Становление метода применения тренажерных устройств для развития двигательных качеств и укрепления здоровья школьников и его место в современной системе физического воспитания. – Харьков: Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 1. – С. 116–121.
3. Носай О. Л., Коваль Л. М. Вправи для учнів спеціальної медичної групи // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – № 6 (18). – С. 19–28.