

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ У ЗАГАЛЬНО ОСВІТНІЙ ШКОЛІ

Фізична культура є невід’ємною частиною загальнонародської культури, одним із визначальних факторів прогресу та здоров’я нації. Демократизація освіти в Україні вимагає від школи нових підходів до викладання предмета та нових шляхів якісного фізичного виховання школярів. Законами України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепцією фізичного виховання визначені головні положення та погляди на організацію роботи всього педагогічного колективу школи з фізичного виховання. Стандартні засоби фізичного виховання в школі не відображають сучасних модних тенденцій, здаються дітям архаїчними, нецікавими – звідси і низька мотивація до занять. Багато авторів стверджують, що рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості продовжують знижуватися, значна кількість старшокласників не справляється навіть з не надто високими нормативами шкільної програми.

З метою інтенсифікації навчально-виховного процесу школярів та підвищення ефективності фізичного виховання юнаків у 9-11-му класах широко використовуються тренажери та тренажерні пристрої, що дозволяють різнобічно впливати на розвиток фізичних якостей. Застосування тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури з юнаками старших класів допомагає зміцнювати слабкі ланки опорно-рухового апарату, цілеспрямовано розвивати специфічні групи м’язів при локальному та регіональному силовому впливі, використовувати ефект поєднання поступається і долає режимів роботи. Найважливіша гідність тренажерів: можливість дозувати навантаження, вибір індивідуальних програм підготовки, простота в зверненні, привабливість зовнішнього вигляду, невеликі габарити. Тренажери можна розмістити на рекреаційній майданчику 6х8 м. Відстань між тренажерами повинно бути не менше 1,5-2 м.

Тренажерні пристрої можна застосовувати як на уроках фізичної культури, так і на секційних заняттях. При підборі вправ на тренажерах для включення їх в комплекс слід:

1) здійснювати вибір по структурному подібності і подобою з основним вправою, розучували на уроці (зв’язаний метод);

2) застосовувати принцип динамічного відповідності, тобто здійснювати вибір вправ з урахуванням величини і тривалості силового впливу, напрямів і

амплітуди в рухах, досягнення максимуму зусиль в мінімальний проміжок часу;

3) віддавати перевагу тим вправам, які сприяють розвитку слабших м'язових груп: плечового пояса, згиначів тулуба, гомілки, стегна;

4) дотримуватися при підборі і застосуванні вправ чергування навантаження на великі і дрібні м'язові групи;

5) комплексно впливати на кожному занятті одночасно на силу згиначів і розгиначів основних м'язових груп;

6) дотримуватися поступовості і послідовності в підвищенні навантажень.

Кожен тренажер - це своєрідна станція кругового тренування. Застосування кругового методу дає можливість займатися самостійно виконувати вправи на тренажерних пристроях, індивідуалізувати фізичне навантаження, відпочивати у встановлений час з регламентованими інтервалами. Заняття за методом кругової тренування є зручною формою організації великої маси займаються, і при цьому створюється можливість використовувати всі наявні в наявності тренажерні пристрої.

Підвищення навантаження при виконанні вправ на тренажерних пристроях здійснюють за рахунок збільшення числа підходів, кількості станцій, кіл, підвищення інтенсивності впливу (ваги обтяження), скорочення тривалості інтервалів відпочинку. Для визначення навантаження (ваги обтяження) при виконанні вправ на тренажерних пристроях слід застосовувати методичний підхід, що дозволяє розрахувати величину обтяження з урахуванням максимальної кількості повторень заданого вправи. Знаючи максимальну кількість повторень, можна обчислити процентне відношення величини використовуваного обтяження стосовно максимального (1 ПМ). Такий спосіб найбільш доцільний в умовах школи, так як дає можливість обчислити індивідуальну величину обтяження, не вдаючись до максимальних навантажень, застосування яких небезпечно для здоров'я школярів.