**Ходырев Юрий Васильевич**

**педагог- организатор по спортивно-массовой работе**

**Рекомендации к проекту**

**«Тренажеры – здоровье и красота».**

Каждый тренажер позволяет имитировать определенный вид активных действий, или сходных с основным двигательным навыком, или состоящий из ряда подготовительных и подводящих упражнений, эффективно воздействовать на функциональное развитие систем организма учащегося. Так наибольшее воздействие  на сердечно -сосудистую и дыхательную систему оказывают беговые, шаговые тренажеры, на пищеварительную - гребные, на костно-мышечную гребные, велотренажеры, на нервную - шаговые, имитаторы плавания.

Методы организации занятий с применением тренажеров и способы выполнения заданий зависят от задач урока, возраста и уровне подготовленности занимающихся. Однако они зависят и от конструктивных особенностей - используемых тренажеров и других технических средств обучения.

**Общие требования к тренажерам.**

**Тренажеры должны:**

- обеспечивать соответствие осваиваемых на тренажере навыков и умений биомеханической структуры движений;

- способствовать повышению эффективности занятий;

- быть доступными для лиц разного возраста и физической подготовленности;

- обеспечивать возможность контроля и самоконтроля;

- быть удобными и надежными в эксплуатации;

- иметь невысокую стоимость, малые габариты и вес;

- гарантировать безопасность.

На начальном и заключительном этапах проводится тестирование с мальчиками старшего школьного возраста для определения эффективности применения комплекса средств по воспитании физических качеств. Все результаты заносятся в заранее подготовленные протоколы.

**Тестирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества** | **Контрольное тестирование** |
| **Гибкость** | 1. наклон вперед сидя (для измерения активной гибкости позвоночника и  тазобедренных суставов, измеряется в см.),  2. круговые движения прямыми руками в плечевых суставах с гимнастической палкой ("выкрут")  измеряется расстояние между кистями рук в см., |
| **Сила** | 1. кистевая динамометрия (кг.)  2. бросок набивного мяча из-за головы сидя (метры |
| **Силовая выносливость** | 1. сгибание и разгибание рук из упора на гимнастических брусьях (кол-ве повторений),  2. подтягивание на перекладине (кол-ве повторений). |

Занятия проводятся два раза в неделю по стандартной программе для школ, но с дополнительным включением в подготовительную и заключительную части урока средств бодибилдинга (комплекса специальных упражнений):

1. подтягивания на перекладине широким хватом

2. приседания с гантелями с широкой постановкой ног

3. сгибание и разгибание рук из упора на гимнастических брусьях

4. выпрыгивания вверх

5. жим гантелей вверх стоя

6. подъем ног в висе на гимнастической стенке

с пятой по восьмую неделю (включительно):

1. подтягивания на перекладине широким хватом за голову

2. выпады с гантелями вперед

3. отжимания от пола

4. приседания на одной ноге стоя у гимнастической стенки ("пистолетик")

5. подъем гантелей через стороны

6. подъем туловища лежа у гимнастической стенки.

**Комплексы по развитию данных качеств.**

Занятия начинаются с беседы о технике безопасности занятий.

Разминка акцентируется на все группы мышц во избежание получения травмы.

1. подтягивания на перекладине широким хватом (для мышц верхнего плечевого пояса, преимущественно мышц спины и двуглавой мышцы плеча)

И. п. - вис на перекладине, ноги вместе

1 - согнуть руки, подняться вверх

2 - и. п.

3,4 - то же

Кол-во повторений - до отказа.

2. приседания с гантелями с широкой постановкой ног (для мышц ног, а так же мышц спины)

И. п. - стойка ноги широко врозь, руки с гантелями вниз

1 - присесть

2 - и. п.

3,4 - тоже

Кол-во повторений 20.

3. сгибание и разгибание рук из упора на гимнастических брусьях (для мышц верхнего плечевого пояса, преимущественно мышц груди и трехглавой мышцы плеча)

И. п. - стоя в упоре на руках на гимнастических брусьях, ноги вместе

1 - согнуть руки, опуститься вниз

2 - и. п.

3,4 - то же

Кол-во повторений - до отказа.

4. выпрыгивания вверх из положения упор присев (для мышц ног)

И. п. - упор присев

1 - прыжок максимально вверх, руки вверх

2-и. п.

3,4 - то же

Количество повторений 10-15.

5. жим гантелей вверх стоя (для мышц верхнего плечевого пояса, преимущественно дельтовидных мышц и мышц трехглавой мышцы плеча)

И. п. - стойка ноги врозь, гантели у плеч

1 - гантели вверх

2-и. п.

3,4 - то же

Кол-во повторений 12-15.

6. подъем ног в висе на гимнастической стенке (для мышц живота)

И. п. - вис спиной к гимнастической стенке, ноги вместе

1 - поднять прямые ноги до положения угла

2 - и. п.

3,4 - то же

Кол-во повторений 15.

В ходе занятий на тренажерах необходимо научить занимающихся самоконтролю, ученики должны сознательно оценивать не только конечный, но и промежуточный результат собственной деятельности, уметь регулировать нагрузку для достижения требуемого  результата.

Как показала практика включение в уроки физкультуры упражнений на тренажерах в старших классах способствует развитию физических качеств учащихся и  повышает интерес к урокам физкультуры.