

Урок №41

Комплекс вправ на уроках фізичної культури з тренажерним обладнанням.

З метою інтенсифікації навчально-виховного процесу підлітків та підвищення ефективності фізичного виховання юнаків від 15 років широко використовуються 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. Нижче наводиться опис деяких з видів тренажерів.

Рухомий візок (рис. 4.14, *а*). Тренажер призначений для розвитку сили м'язів ніг. Складається з рухомої візки з сидінням і спинкою, з'єднаної за допомогою троса з навантажувальним пристроєм і нерухомою опорою для ніг. Тренажер дозволяє включати в роботу м'язи-розгиначі стегна, гомілки, стопи. Регулюючи навантаження і режим роботи, можна успішно розвивати власне силові якості, вибухову силу, силову витривалість.

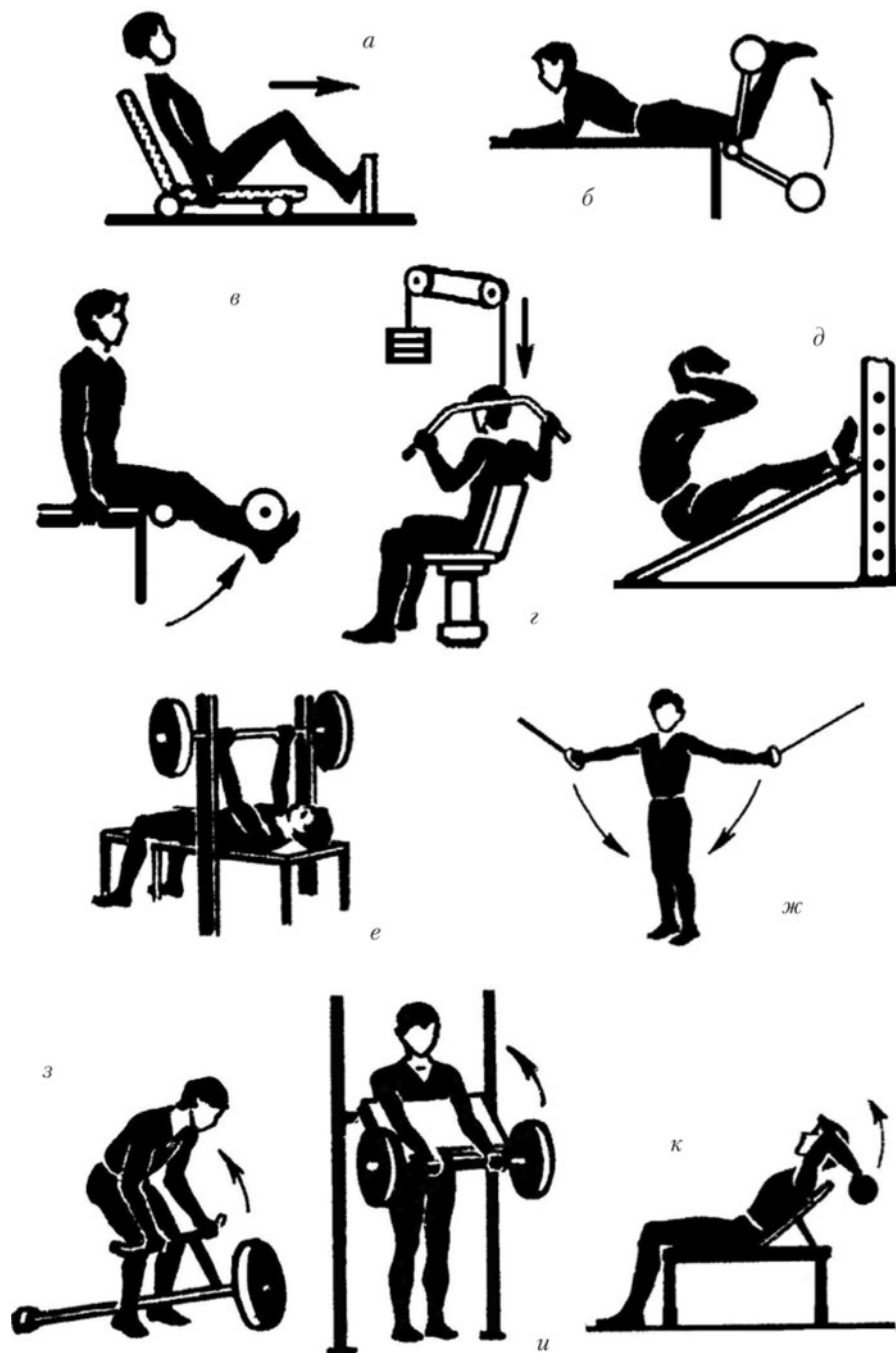
Тренажер-снаряд для згиначів гомілки (рис. 4.14, *б*). Основні складові - лежак і навантажувальний пристрій у вигляді рычаговими пристосування. Як навантаження використовують диски від штанги. Вправи, що виконуються на тренажері, спрямовані на розвиток сили і силовій витривалості м'язів-згиначів гомілки.

Тренажер-снаряд для розгинання гомілки (рис. 4.14, *в*). Складається з сидіння і рычаговими механізми, сполученого через блоковий пристрій за допомогою троса з навантажувальним вузлом. Вправи, що виконуються на тренажері, розвивають силу і силову витривалість м'язів-розгиначів гомілки.

Рухома перекладина (рис. 4.14, *г*). Складається з регульованого по висоті сидіння і планки, з'єднаної через блок з тросом з навантажувальним пристроєм. Дозволяє виконувати вправи, що імітують підтягування різним хватом. При цьому можна переміщати планку як перед собою, так і за голову. Тренажер сприяє розвитку сили м'язів рук, плечового пояса, тулуба.

Похила дошка (рис. 4.14, *д*). Являє собою лежак з гаками для фіксації до рейок гімнастичної стінки і з ременем-держателем для рук або ніг займається. Призначена для зміцнення м'язів-згиначів тулуба. Навантаження встановлюють, змінюючи кут нахилу дошки.

Тренажерне пристрій для виконання жиму лежачи руками (рис. 4.14, **е**) складається з лежача, набору штанг з різними по конфігурації грифами і підставки. Вправи, що виконуються на тренажері, сприяють розвитку сили м'язів рук, грудей, плечового пояса.



Мал.. Різновиди тренажерів при вихованні сили різних м'язових груп

Блоковий пристрій (рис. 4.14, **ж**). Складається з перекинутого через два блоки троса, з'єднаного одним кінцем з навантажувальним пристроєм, до іншого кінця троса прикріплена рукоятка для хвату. Дозволяє виконувати тягу з різних положень як однієї, так і обома руками. Призначено для розвитку сили м'язів тулуба, рук плечового пояса.