

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ НА ФИЗКУЛЬТУРЕ

Часов Денис Александрович

студент, Ишимский педагогический институт П.П. Ершова (филиал) Тюменский государственный университет, РФ, г. Ишим

Аннотация. Предложенная статья предлагает разработанную методику по развитию двигательной активности учащихся. Тренажерными устройствами, которыми будет оснащен зал для занятий физической культурой, позволит разнообразить уроки и на основе предложенных методических рекомендаций сделать урок более продуктивным и интересным для школьников.

Ключевые слова: сила, тренажёрные устройства, физическая подготовленность.

Введение. Одной из ведущих задач физического воспитания является всестороннее развитие физических качеств учащихся в процессе занятия физической культурой в школе на уроках. Эти занятия помогают всесторонне развивать школьника и формировать его двигательную активность, не выходя за рамки учебного процесса. С учетом возраста школьников занятий физической культуре могут проводить как один учитель физической культуры, так и двое. Тогда это позволяет проводить уроки по интересам: мальчики занимаются баскетболом, а девушки легкой атлетикой [1, с. 213].

В современных школах наличие тренажерного зала стало обиходным условием инвентарного устройства спортивных залов, что помогает разнообразить уроки физической культурой и так же развивать двигательную активность детей без нанесения вреда здоровью ребенка под руководством учителя физкультуры.

Цель исследования. Изучить возможности развития силовых способностей учащихся 9 классов, с использованием тренажёрных устройств на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

В теории и практике описано множество подходов развития физической подготовленности учащихся. Но мы разработаем собственную систему упражнений для демонстрации того, насколько полезны тренажерные устройства на уроках физической культуры. Ведь этот вопрос освещен в недостаточной мере, по-нашему мнению.

Для этого нужно снять первичные показатели силовых способностей у детей средних классов. Нами подобраны более распространенные упражнения, которые состоят из 3 тестов:

- *подтягивание на перекладине*
- *прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см).*
- *подъем туловища за 1 минуту.*

Для того чтобы получить лучшие результаты, нужно целенаправленно развивать силу

учащихся. Потребность разностороннего развития силы в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают учащиеся за время обучения в школе, является одной из основных задач [3, с. 178].

Исходя из этого, наряду с применением общепринятых упражнений мы старались усовершенствовать комплексы упражнений, которые в педагогической практике применяются на уроках физической культуры.

Вывод: Учитель физической культуры не только выступает в роли преподавателя, но он может ввести в своей деятельности пред спортивную подготовку детей, для дальнейшего занятия спортом и формирования интереса у детей. А по стандартным урокам и не достаточно развитой материально-технической базой школы все эти задачи достичь трудно. На ввиду растущего прогресса и развития технологий, вопрос об оснащении школы станет не проблемным, что в дальнейшем позволит делать уроки физической культуры интересными и познавательными. Применяя методические рекомендации с использованием тренажеров можно достичь высокого уровня физической подготовленности у детей уже в школьном возрасте. Благодаря чему у детей можно сформировать привычку заниматься спортом, а это и есть одна из главных задач физического воспитания в целом.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М. : КноРус, 2018. – 288 с.
2. Бобровский, В.А. Методика повышения эффективности техники броска «подхват под две ноги» у дзюдоисток: Современные наукоемкие технологии. – М: КноРус, 2020. № 11-2. 347с.
3. Емельянова И.Н. Теория и методика воспитания.–М. :Academia, 2016. – 178 с.
4. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебное пособие. – Москва: Высшая школа, 2012. – 384 с.