

Использование детских тренажёров дома как эффективного средства развития физических качеств



Из истории тренажёров

Первые тренажеры для формирования двигательных навыков появились еще в древности. Уже тогда люди стремились ускорить обучение использованием различных приспособлений. Например, в Древнем Риме гладиаторы отрабатывали технику нападения и защиты от ударов с помощью сооружения, состоящего из нескольких непрерывно вращающихся обоюдоострых мячей. В средние века рыцари учились владеть копьем, атакуя мишень, которая при точном ударе падала, а при неточном-наносила рыцарю сильный удар по спине. В 19 веке были изобретены пружины и резиновые растяжные приборы, сохранившиеся в различных модификациях до наших дней.

Использование тренажеров

- развивает психофизические качества: силу, выносливость, быстроту;
- способствует укреплению мышц и поддержанию общего тонуса организма;
- воспитывает выдержку, организованность и самостоятельность;
- поддерживает интерес к физической культуре, прививает стиль здорового образа жизни.

Тренажеры простейшего типа:

- Гимнастический ролик.
- Диск здоровья.
- Детские гантели, гири.
- Коврик массажный.
- Детский эспандер.
- Массажер «Колибри».
- Малый мяч – массажер.
- Большой мяч – массажер.
- Резиновое кольцо.
- Гимнастические мячи.
- Скакалка.

Тренажеры сложного устройства:

- Велотренажер «Велосипед».
- Мини – твист.
- Мини – степпер.
- Мини – батут.
- Силовой тренажер.
- Бегущая по волнам.
- Гребля.
- Беговая дорожка.

Велотренажер

Детский велотренажер – прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.



Батут

Детский тренажер батут доставляет радость детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.



Тренажёры для равновесия

Эти тренажеры развивают чувство равновесия, способствуют развитию ловкости и силы. Блок подвижен, за счёт чего ребёнку нужно прикладывать усилия для сохранения своего равновесия. Существуют различные модели для детей самых разных возрастов. Дополнение этих тренажёров педалями усложняют спортивную нагрузку, требуя от ребёнка больших усилий. Самыми простыми подобными тренажёрами являются диски – тарелки, которые отличаются своей компактностью и приемлемой ценой.



Беговая дорожка

Тренажёр предназначен для улучшения работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.



Тренажер наездник.

Детский аэробный тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины (от шеи до поясницы), ног, плечевого пояса и пресса.

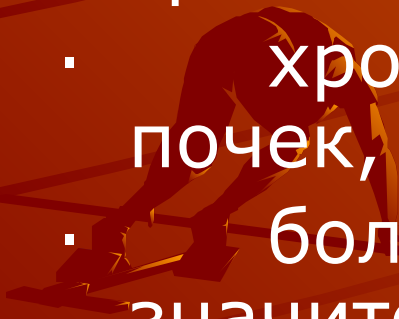


Противопоказания для использования тренажеров:

Заниматься на оздоровительных тренажерах могут практически все дети.

Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются:

- хронические и острые заболевания почек, органов дыхания.
- большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дня.



Рекомендации по использованию тренажёров

1. Тренажеры могут быть использованы в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.
2. Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.
3. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.
4. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.
5. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.