

ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

О.И. Ульянов

(МГУ им.А.А.Кулешова)

Ежедневные занятия физическими упражнениями прочно вошли в режим для детских дошкольных учреждений и школы.

Особое значение приобретают они в период первого года обучения в школе. В это время резко меняется режим для ребенка и очень часто, в связи с изменением двигательного режима, он не получает достаточной физической нагрузки. Кроме этого, недостаточная материальная база дошкольных и школьных учреждений, отсутствие специально оборудованных спортивных залов приводит к уменьшению двигательной активности детей, особенно в зимний период и при неблагоприятных погодных условиях.

Восполнить этот пробел могли бы тренажеры, но промышленность выпускает их в недостаточном количестве, причем они продаются по высоким ценам, требуют значительных площадей для их установки и больших переделок для подгонки их под рост детей.

Раньше они создавались конструкторами для взрослых спортсменов и предполагали длительную, монотонную, малоинтересную работу. Дошкольники же и младшие школьники, вследствие особенностей своего организма, не в состоянии пользоваться длительное время такими тренажерами.

Поэтому мы поставили своей задачей создание тренажеров, повышающих двигательную активность ребенка, не утомляющих психику, а, наоборот, вызывающих положительные эмоции, т.е. тренажеры-игрушки. По своим параметрам и технологическим особенностям указанные тренажеры могут быть изготовлены самостоятельно в любой школьной мастерской или в домашних условиях. Они обладают рядом преимуществ по сравнению с традиционными аппаратами, а именно: простота изготовления, малая материалоемкость, низкая стоимость, малогабаритность, универсальность, возможность вносить элементы соревнования при работе на них. Кроме этого, тренажеры могут быть быстро установлены в спортзалах, на спортивных площадках, школьных коридорах и т.д. и так же быстро убраны.

Серия тренажеров, разработанная нами, позволяет развивать у занимающихся основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту.

Для испытания тренажеров нами была оборудована спортивная площадка, использован спортивный зал детского сада опытной станции «Ганусово» Несвижского района Минской области.

Эксперимент, проводившийся в течении 2007-2008г., показал следующие результаты:

1. Дошкольники охотно и с интересом могли заниматься на тренажерах самостоятельно.

2. В течении года время самостоятельных занятий детей на тренажерах-игрушках в 2-2.3 раза превышало время занятий на традиционном оборудовании детских садов, что указывает на большую пользу данного способа развития двигательной активности детей.

Результаты испытаний позволяют сделать вывод о целесообразности применения тренажеров-игрушек в детских дошкольных учреждениях.