

А.И. Антонов, Б.В. Лабудин
(ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени
М.В. Ломоносова»)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛУШАРИЯ И ШАРА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Предлагаемые устройства – полушарие и шар – могут быть использованы на занятиях физической культурой и спортом, а также в профессионально-прикладной подготовке, аттракционах. Выполнение упражнений на данных устройствах предполагает физические нагрузки на мышечно-двигательный аппарат, а также сильное эмоциональное воздействие. Поэтому использование этих снарядов для выполнения различных двигательных действий будет способствовать развитию смелости, решительности, ориентации в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата.

Упражнения в полушарии выполняются на ограниченной площади при помощи установки специальных ограничительных бортиков по кругу. В начале обучения выполняются простые и несложные упражнения, такие как покачивания, горизонтальное вращение влево и вправо при помощи партнера и самим занимающимся, в том числе и с закрытыми глазами. Освоив начальные упражнения в полушарии, можно переходить к тренировкам в шаре и выполнять более сложные упражнения.

Упражнения в шаре, который должен быть закрытым изнутри и обязательно прозрачным, следует начинать с освоения его внутреннего технического обустройства, т.е. освоения деталей крепления шара. Кроме того, занимающийся должен быть проинструктирован о правильной посадке и мерах предосторожности. Начинать следует с простых и несложных движений шара: покачиваний, вращений по горизонтали, вертикали при помощи партнера снаружи. Затем эти же движения занимающийся должен попытаться сделать самостоятельно. Дальнейшие двигательные действия – вращения шара в вертикальном и горизонтальном положениях – должны производиться в пределах ограничительных бортиков, которые представляют собой ленты (резиновые, пластиковые) прямоугольной формы высотой 10–15 см; они и определяют границы разнообразных видов движения. Движения шара могут производиться с горки по кругу, змейкой, по ровной и неровной по-

верхности, с горки на горку и т.д. Особое внимание следует обратить на выполнение специального движения шара с горки до столкновения на пути с поролоновым матом, причем положения тела занимающегося должны быть различными (прямо – лицом вперед, прямо – спиной вперед, прямо – лицом вперед, ногами вверх, прямо – спиной вперед, ногами вверх). Далее – движения шара с хаотичным вращением не только по горизонтали, но и по вертикали.

Тренажеры полушарие и шар (рис. 1–2) представляют собой полусферы, изготовленные из прозрачного пластика, диаметром 50, 75, 100 см. На верхней полусфере должны быть небольшие отверстия для вентиляции в шаре. В основании нижней полусферы предполагается груз, упор для стоп ног с ремнями-петлями. Замки крепления полусфер (рис. 3) располагаются равномерно в четырех местах шара. Обруч – держатель для рук (рис. 4) – может быть как металлическим (алюминий), так и пластиковым и крепиться к оболочке шара изнутри посредством устройства.

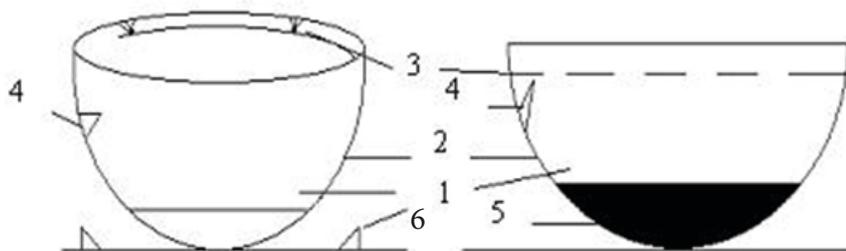


Рис. 1. Тренажер полушарие:

1 – полусферы; 2 – оболочка; 3 – место соединения полушарий;
4 – ремни-петли для ног; 5 – груз; 6 – ограничители

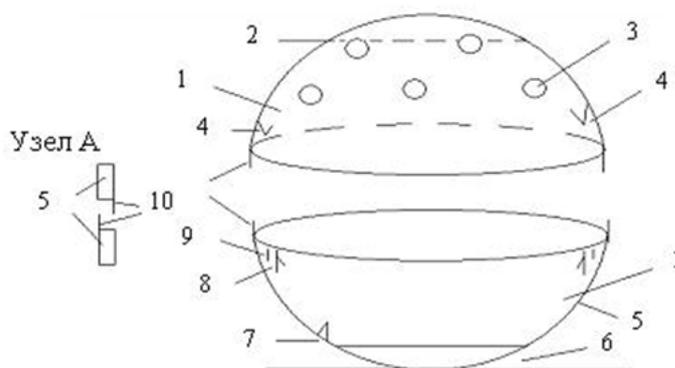


Рис. 2. Тренажер шар:

1 – верхняя и нижняя полусферы; 2 – обруч; 3 – отверстие для вентиляции;
4, 8 – верхняя и нижняя пластинки в соединении с оболочкой; 5 – оболочка;
6 – груз; 7 – упор для стоп ног с ремнями-петлями; 9 – зацеп; 10 – соединение полусфер с входом на 2–3 см одна в другую (узел А)

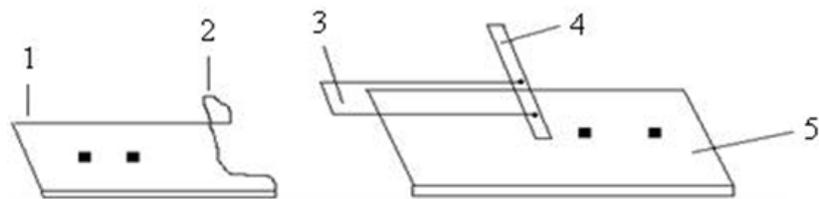


Рис. 3. Замок крепления полусфер:
1,5 – пластинки, 2,3 – зацепы, 4 – рычаг

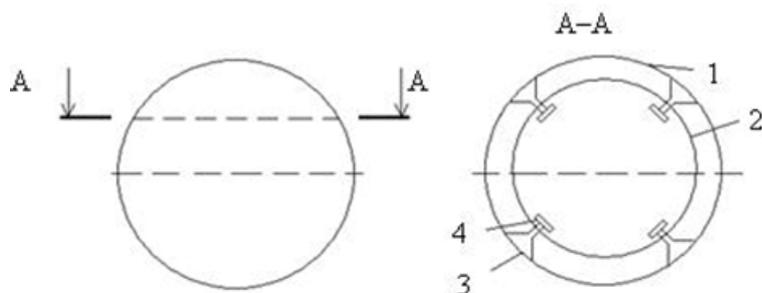


Рис. 4. Держатель для рук:
1 – оболочка; 2 – обруч; 3 – болт; 4 – канал-трубка

А.И. Антонов, Б.В. Лабудин
(ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»)

РОЛИКОВАЯ ДОРОЖКА ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА

Предлагаемая роликовая дорожка используется на занятиях физической культурой, в тренировочном процессе школьников, студентов и спортсменов и в развлекательных аттракционах. Она предполагает приобретение навыков ходьбы и бега по скользкой и неровной поверхности различного наклона со спусками и подъемами.

Цель использования роликовой дорожки – развитие равновесия, устойчивости, смелости, умений принятия быстрых решений для последующих действий как в передвижениях, так и при падениях с целью выработки умелых и безопасных приземлений. Достигается это тем, что роликовая дорожка затрудняет устойчивое передвижение за счет разнообразия положений и поверхностей валиков.

Дорожка представляет собой ряд параллельно расположенных хорошо вращающихся валиков между двух брусьев (рис. 1). Длина дорожки может быть 5–10 м, длина валиков – 50–100 см, расстояние между

валиками – не более 5 см, а верхний край валика находится на уровне поверхности брусьев. Вдоль всей дорожки на брусья кладут маты или другие мягкие предметы для безопасности в случае падений и выполнения приземлений.

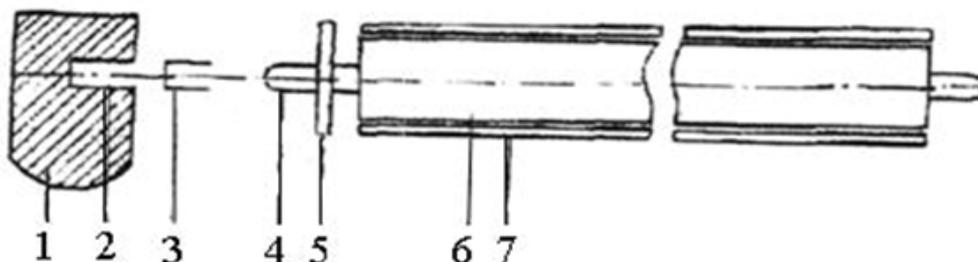


Рис. 1. Схема валика и его соединение с брусом:

- 1 – брус; 2 – гнездо для стакана или подшипника; 3 – подшипник;
- 4 – металлическая ось; 5 – свободноплавающая шайба между брусом и валиком; 6 – валик; 7 – резиновая оболочка

На рис. 2 представлены различные положения дорожки: горизонтальное, с наклоном влево и вправо, рольганг-фасонный, где валики расположены под углом вниз к середине, с наклоном вперед и назад, где дорожка представляет собой подъем и спуск.

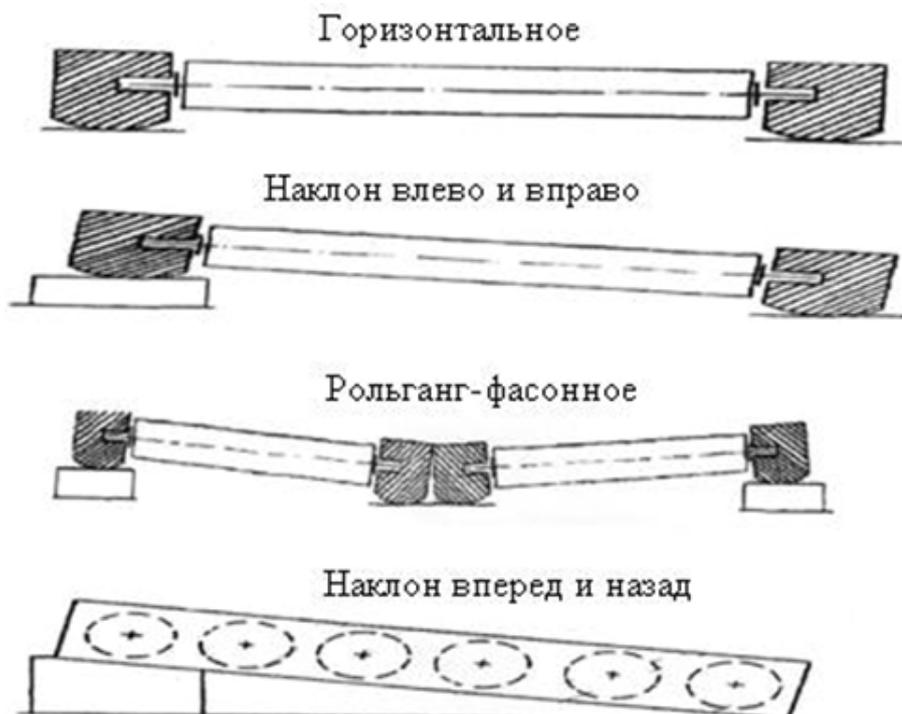


Рис. 2. Положения дорожки

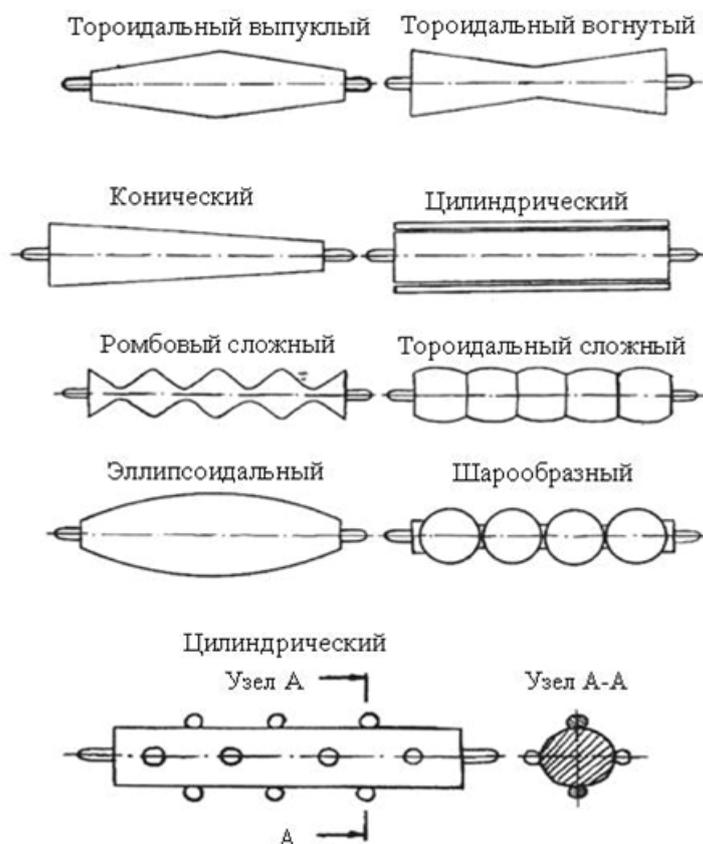


Рис. 3. Виды валиков

Виды валиков, приведенные на рис. 3, могут использоваться в различных комбинациях для выполнения упражнений в труднопроходимых условиях. Положительный эффект этого технического решения заключается в том, что дорожка монтируется из роликов, которые взаимозаменяются, создавая ровную и неровную поверхности, образуя различные комбинации, положения дорожки.

О.Ю. Малозёмов

(ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
лесотехнический университет»)

ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СВЕТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС

Образование в России переживает сложный период, характеризуется резким ростом темпов сменяемости и обновления знаний, изменениями основополагающих подходов и принципов образования, формированием у обучающихся зачастую отрицательной мотивации