

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
° «Сэргэ-Бэсская основная общеобразовательная школа»

ПРОЕКТ

**“Разработка и изготовление спортивного
тренажера «Тутум эргиир»**

Проект подготовили:

Константинов Р.Р., ученика 8 класса

Руководитель: Сутаков С.П.
учитель физической культуры

2018



*Упражнение дает
больше, чем
природное
дарование.
Протагор*

Форма представления проекта

- демонстрация продукта или

компьютерная презентация

Актуальность проекта

Требуется разработка и внедрение новых концепций, обеспечивающих повышение тренировочного процесса с широким применением традиционного физического воспитания (физические упражнения, индивидуальные игры, игры единоборства, элементы национальных видов спорта в условиях естественного природного ландшафта), хорошо зарекомендовавшие себя во многих видах спорта, культивируемых в Республике Саха (Якутия). Поэтому вполне очевидной является проверка их эффективности, применительно к учебно-тренировочному процессу.

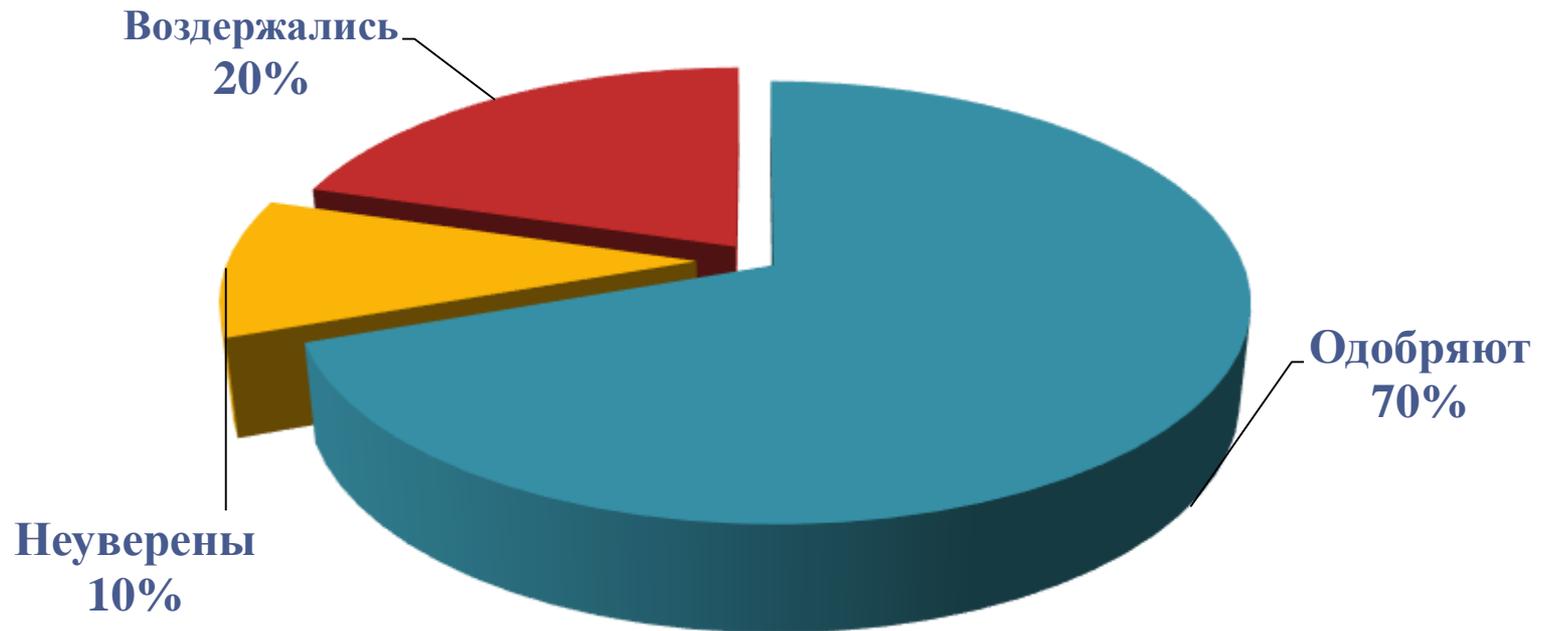
Учащиеся с особым наслаждением работают на тренажере тутум эргиир, изготовленным руками их товарища, и, что очень важно, относятся к ним предпочтительно и бережно. В этом тренажере результат нашего труда и таланта, осознание того, что то, что мы изготовили сами, стало полезным многим. Производством такого уникального тренажера должны, заняты многие квалифицированные рабочие. А ведь все это могут сделать в школе сами учащиеся на уроках технологии, а так же на внеурочном деятельности.

Социологический опрос

Прежде чем приступить к изготовлению тренажера, мы провели опрос среди своих сверстников. Результат опроса проанализировал и представил в виде диаграмм:

- Испытывал ли ты трудности во время выполнения упражнения на «тутум эргиир»?
- Нужна ли такого рода тренажер к этому виду спорта?

Результат социологического опроса



Цель проекта

- Разработать и изготовить тренажер, помогающий учащимся при технике выполнения упражнения на «Тутум эргиир».



Гипотеза

Тренажер «Тутум эргиир» дает возможность эффективно и качественно выполнять данного упражнения на максимальном количестве раз.



Новизна

Для улучшения результатов качества выполнения «Тутум эргиир» разработали и изготовили тренажер

Задачи проекта

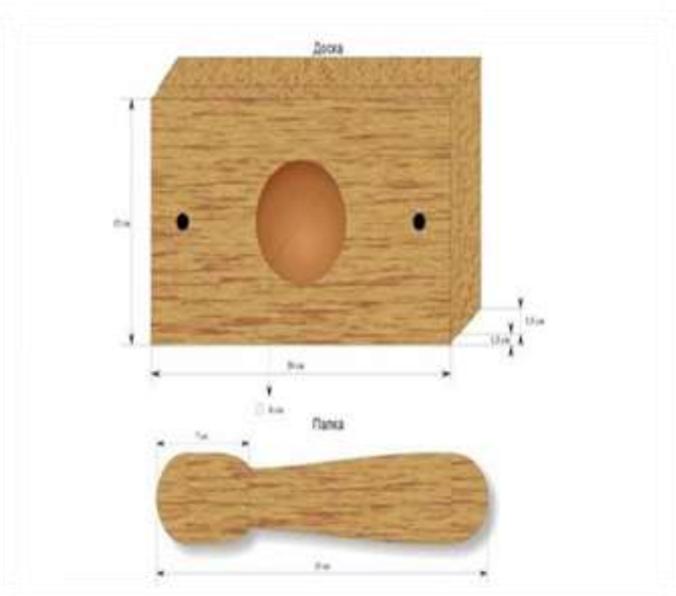
- научить учащихся пользоваться созданным тренажером для формирования навыков выполнения упражнения «Тутум эргиир»;
- воспитание трудолюбия, предприимчивости, ответственности за выполняемый труд.

«Тутум эргиир» («Якутская вертушка»)

«Тутум эргиир» (в дословном переводе от якут. «тутум» - хват, «эргиир» - переворачивания) или же «якутская вертушка», которое демонстрирует развитие гибкости и ловкости. Входит в программу многих соревнований по национальному многоборью, а также проводятся отдельные соревнования разного масштаба.



Инвентарь для упражнения «тутум эргиир»



Инвентарь:

- 1) палка длиной 25 см, диаметром 3 см;
- 2) доска с углублением (квадратная доска 15-20 см (или прямоугольная 12 см на 20 см), глубина углубления 2-3 см с диаметром 5 см).

Тренажер для упражнения «Тутум эргиир»

- Вид в боку



- Вид сверху



Для выполнения проекта понадобится:

- Молоток, отвертка (минус), гаечный ключ 13-14мм;
- Болт с гайкой 13,14 мм - 2 шт;
- Кардан от трактора МТЗ 82 из рулевого механизма;
- Электродвигатель 220В (неисправный);
- Пластиковый труба или руль от мотоцикла урал с размером – 20, 30мм;
- Турборез (болгарка).

Экономическая оценка проекта

- Тренажер была изготовлена практически все из старых, ненужных деталей мототехники, электротехники и почти не стоит цены для рынка.



- Последовательность изготовления тренажера «тутум эргиир»

Правила охраны труда

При использовании электроприборов:

- перед началом работы проверить исправность шнура;
- надевать защитную очки и респираторы
- включать и выключать приборы только сухими руками держась за вилку;
- не оставлять электроприбор без присмотра;
- по окончании работы выключить электроприбор.

Положительные и отрицательные стороны проекта

- снижение риска неправильной выполнения упражнения на «тутум эргиир»
- уменьшение и предупреждение травматизма
- усиливается уверенность в свои силы
- повышается интерес к этому виду спорта
- сложность при изготовлении тренажера
- изготовление сферы, требует особого внимания и точности от учащегося

Оценка изделия

- количество деталей входящих в тренажер минимальное;
- детали из которых изготовлена тренажер эстетичны, надежны и удобны в использовании;
- материалы для изготовления из изделия не дорогие;
- изготовить изделие может учащийся 8 класса;
- при изготовлении изделия мало отходов.

Выводы

- Выполнение упражнения на «тутум эргиир» нравится всем учащимся нашей школы.
- Мы с интересом ждем уроков физической культуры и внеурочной деятельности по мас-рестлингу.
- Открывать для себя новое всегда приятно.
- Создание данных видов тренажеров повышает эффективность выполнения упражнения на «тутум эргиир»



Возможность продолжения и развития этого проекта

- Применение тренажера для начинающих и действующих спортсменов

Практические рекомендации

Выполнение упражнения в тренажере «тутум эргиир» рекомендуется начинать:

- со специальных подготовительных упражнений, затем приступать к самому упражнению;
- начинать также с 2 подходов по 5 повторений и доводить до 3 - 4 подходов по 15 повторений;
- для начала берется рукоятка длиной 50 см, а затем, по мере усвоения упражнения, рукоятка укорачивается к стандарту до 25 см.