

***«Изготовление и использование нестандартного инвентаря как средство
мотивации здорового образа жизни»***

выполнил: учитель физической культуры Ефимов А.А.

Оглавление

1. Введение
2. Определение нестандартного оборудования и его назначение
3. Требования к нестандартному оборудованию, его преимущества
4. Устройство и применение нестандартного оборудования.
5. Описание и результаты эксперимента.
6. Вывод.
7. Используемая литература

I. Введение

Актуальность: В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.. В настоящее время в школах морально устаревшее спортивное оборудование, которое не позволяет эффективно проводить уроки физической культуры. Вследствие этого у детей падает интерес к урокам физкультуры и показатели физической подготовленности.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым и здоровым. Поэтому надо заинтересовать большинство учащихся, чтобы они регулярно выполняли физические упражнения, прививать любовь к урокам физической культуры.

В наше время дефицит финансирования коснулся и школы. Очень дорого стали стоить спортивный инвентарь и оборудование. Это заставляет учителей физической культуры искать новые, нестандартные формы проведения уроков, а так же обогатить материальную базу с минимальными материальными затратами. Одним из путей решения этой проблемы является разработка и внедрение в учебной процесс комплексов упражнений с использованием нестандартного оборудования на уроках. Такой подход позволит эффективно и на высоком эмоциональном уровне проводить уроки с учащимися.

Цель: Выявить влияние использования нестандартного оборудования на развитие физических качеств и формирование интереса школьников на уроках физической культуры.

Задачи:

- изучить методическую литературу по заданной теме;
- дать определение нестандартному оборудованию;
- рассмотреть применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры

-провести педагогический эксперимент с целью определения эффективности использования нестандартного инвентаря на уроках.

Гипотеза: При использовании нестандартного оборудования будет повышен интерес к урокам физической культуры и улучшатся показатели развития физических качеств

Объект исследования: формирование интереса у детей.

Предмет исследования: формирование интереса к урокам физической культуры под влиянием использования нестандартного оборудования.

II. Определение нестандартного оборудования и его назначение

Нестандартное оборудование - это оборудование, созданное своими руками из бросового материала и подручных средств и не требующее особых материальных затрат.

Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть самыми разными и выполнять различные функции, они позволяют учителю дифференцировано подходить к организации занятий физическими упражнениями с учетом умений, знаний и особенностей обучающихся. Они избирательно воздействуют на определенные группы мышц, уплотняет цикл занятий, вдвое - трое сокращает срок обретения нужных двигательных навыков и умений. Нестандартное оборудование и инвентарь можно использовать на всех этапах урока и в этом тоже его универсальность.

Основные назначения нестандартного оборудования:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- разнообразие упражнений для развития физических качеств;
- расширение диапазона функциональных возможностей систем организма;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

III. Требования к нестандартному оборудованию, его преимущества

Преимущества нестандартного оборудования:

- открывается возможность для применения большого разнообразия новых двигательных действий;
- расширяется диапазон применения стандартных упражнений в новых условиях и нестандартном формате;
- увеличивается пропускная способность инвентаря и оборудования, что обеспечивает высокую интенсивность и моторную плотность урока;
- создаются предпосылки для проявления детьми фантазии, творчества.
- использование нового инвентаря существенно повышает эмоциональный фон урока

Несмотря на видимые преимущества, к нестандартному оборудованию предъявляются определенные требования

Требования к нестандартному оборудованию:

- быть надежным, прочным и безопасным
- соответствовать гигиеническим требованиям;
- соответствовать правилам техники безопасности;
- соответствовать физической подготовленности и индивидуальным возможностям учащихся;
- легко и быстро разворачиваться и убираться на хранение;
- обеспечивать большую пропускную способность;
- быть простым в изготовлении

IV. Устройство и применение нестандартного оборудования

Станок (счетчик) для отжиманий

Станок (счетчик) для отжиманий служит для приема нормативов, тестирования и для проведения соревнований по ОФП. Согласно правилам соревнований по отжиманию сигнал о сгибании рук в упоре лежа

фиксируется и отображается или световым или звуковым способом. Данная модель станка счетчика реализует световую индикацию, так как часто в одном помещении происходит одновременное выполнение отжиманий несколькими участниками и звуковой сигнал может быть перепутан. Платформа для отжиманий устанавливается на ровную поверхность пола. Сдающий норматив по отжиманию принимает положение упор лежа с опорой левой руки на левый, а правой руки на правый край станка. При касании контактной платформы, расположенной по центру станка грудью загорается сигнальный светодиод. В этот момент и судья и участник видят касание контактной платформы. Таким образом осуществляется контроль полного сгибания рук при отжимании. Разгибание рук контролируется судьей визуально. При этом судья голосом ведет счет количества отжиманий.

Характеристика:

Станок (счетчик) для отжиманий состоит из станка для отжиманий имеющего верхнюю (контактную) и нижнюю (опорную) платформы и устройства световой индикации. Высота верхней(контактной) платформы 50 мм, ширина 80 мм длина 120 мм. Станок связан с устройством световой индикации для сигнализации о касании грудью платформы подключенным к датчику контактной платформы многожильным проводом длиной 500 мм. Устройство световой индикации выполнено на трех светодиодах и трех элементах питания ААА, в пластмассовом корпусе.

Назначение: станок предназначен для подсчета количества отжиманий от пола при сдаче нормативов и тестирования.

Контрольно – измерительный прибор для определения гибкости

Прибор состоит из платформы, измерительной линейки и движущегося элемента

Площадка изготавливается из «дВП» или «дСП» размером 25x37 см с пропилом для крепления измерительной линейки, причём начало отсчёта шкалы совпадает с верхним краем площадки.

Измерительная линейка с движущим элементом по своей конструкции напоминает устройство штангенциркуля. Шкала от 0 до 30 см

Устройство, принцип действия:

1. Прибор имеет площадку для ступней и вертикальную линейку с перемещающимся элементом. Тестируемый становится на площадку, которая поставлена на скамейку, выполняет наклон вперед с прямыми ногами. Ладони проходят вдоль линейки вниз, подталкивая пальцами перемещающийся элемент. Остановка движущегося элемента происходит при остановке пальцев рук. Участник сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Выполненные данные норматива фиксируются по горизонтальной прямой верхней части перемещающегося элемента.
2. Разборная конструкция прибора позволяет легко транспортировать его при поездке на соревнования и сэкономить место при хранении.

Установка «Бегущий заяц» с возможностью смены мишеней

Схема работы установки «Бегущий заяц»

Рельсовая установка «Бегущий заяц» собрана из отечественных комплектующих и обладает высокой надёжностью работы при правильной эксплуатации. Стойкий к воздействию влаги металл позволяет использовать её при любой погоде. Установка предназначена для выполнения упражнений с пневматического оружия. Устройство подвижной группы позволяет надёжно фиксировать охотничьи мишени, изображающие зверя в натуральную величину - бегущего зайца и летящего утки. Таким образом, мишенная установка позволяет тренироваться в стрельбе сразу по нескольким видам животных. Есть возможность настроить автоматическую смену мишени на другую при достижении крайних точек пути. Установка полностью автономна, но вместе с тем позволяет с помощью дистанционного управления менять движение подвижной группы назад и вперёд, а также останавливать мишень.

Длина пути составляет 3 метра. Установка мобильна, монтаж на месте занимает менее 5 минут. Для размещения не требуется специальное основание. Питание может осуществляться от автомобильного аккумулятора мощностью 12 V.

Шары и конусы для подтягивания

Шары для подтягивания и тренировки хвата имеют удобную систему подвеса, состоящую из цепи и карабинов, позволяющих закрепить шары на перекладине турника, грифе штанги, гантелях и других снарядах. Таким образом, тренировать силу хвата можно не только за счет подтягиваний различными способами, но и путем поднятия и удержания таких снарядов как штанга, гантели, гири и т.п. Благодаря свободному подвесу шары являются очень эффективным тренажером. Использование шаров увеличивает силовые показатели рук и плечевого пояса за счет активного стимулирования мышечных волокон в руках, предплечьях, плечах и во всей верхней части тела.

Характеристики

размеры (Диаметр) - 50 мм

материал - резина

соединение - карабины

Комплектация

шары - 2 шт.,

карабины - 2 шт.,

цепь - 2 шт.

Однако это далеко не все виды нестандартного оборудования, которое возможно использовать. В дальнейшем мы планируем продолжить пополнение спортзала нестандартным оборудованием, а значит, уроки могут стать еще интереснее и результативнее.

V. Описание и результаты эксперимента

Для проведения эксперимента мы решили взять юношей 8 классов и разделили на 2 группы. Во 1 группе уроки физической культуры проводились с использованием только стандартного оборудования, а во 2 группе дополнительно использовалось еще и нестандартное оборудование на развитие силы хвата и выносливости.

Для проверки развития физических качеств мы взяли тесты подтягивание и висы (на шарах и конусах). Эти *нормативы* у них принимались дважды: в начале учебного года и в конце 2 четверти. Результаты можно видеть на диаграмме, где четко прослеживается положительная динамика показателей экспериментальной группы



Кроме этого с 5 по 8 классы провели анкетирование по использованию нестандартного оборудования на уроках физической культуры.

В опросе приняло участие 40 учащихся

Вопросы анкеты:

	Да	Иногда		Редко
Используется ли нестандартное оборудование на ваших уроках	19	12		9
Использование какого из нестандартного оборудования вам нравится больше всего	Счетчик отжиманий 12	Бегущий мишень 15	Сила хвата 13	Все нравится 20

VI. Вывод

Работая на уроках с нестандартным оборудованием можно достичь определенных результатов.

- нет дополнительных затрат на спортивный инвентарь;
- улучшается материально- техническая база;
- привлекаем учащихся и родителей к изготовлению и модернизации нестандартного оборудования;
- возрастает интерес учащихся к занятиям;
- учащиеся приобщаются к постоянным занятиям физическими упражнениями, укрепляя здоровье;
- быстро осваивают сложные упражнения;
- уроки проходят на более эмоциональном уровне;

Таким образом, выдвинутая мной гипотеза нашла свое подтверждение. Использование нестандартного оборудования на уроках физической культуры повышает интерес к занятиям физической культурой, а так же, при регулярных занятиях, улучшает показатели развития физических качеств.

VII. Используемая литература

1. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием» - М.: 2001г.
2. Дыбина, О.В. Игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования [Текст] / О.В. Дыбина, Н.П. Рахманова, Т.И. Бартошевич.- М., 2011.
3. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006.
4. Лукьяненко, В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: Монография /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2009.