Муниципальный этап XXIX республиканской научной конференции-конкурса молодых исследователей имени академика В.П. Ларионова «Инникигэ хардыы – Professor V.P. Larionov «A Step into the Future»

Формирование комплекса упражнений на основе многофункционального тренажера «Олох мас»

Выполнил: учитель по физической культуре

МБОУ «Хатылынская СОШ им. В.С. Соловьева-

Болот Боотура»

Сидоров Нюргун Николаевич

Чурапча, 2024

Оглавление

Введение

Глава 1. Определение тренажера в физической культуре

Глава 2. Комплекс упражнений на основе многофункционального тренажера «Олох мас»

Заключение

Использованная литература

Введение

В национальном многоборье физическая нагрузка носит комплексный характер, однако в любом случае, те или иные группы мышц задействованы в большей степени. Именно поэтому, для каждого этапа многоборья может быть индивидуально определен комплекс упражнений, которые могут быть полезны для целенаправленного развития групп мышц, представляющих наибольшую важность в соревновательной спортивной деятельности. Силовые упражнения функционально обеспечивают не только движения тела, но и производство энергии, выступают средством стимуляции адаптационных механизмов организма. Аргументированно, что независимо от вида спортивных состязаний, помимо силовой подготовки чрезвычайно важным является сочетание технического мастерства, соответствующего психологического настроя, умения концентрироваться и расслабляться, владение теоретическими знаниями, определенным развитием выносливости, скорости, координации движений и гибкости, которые нельзя рассматривать отдельно от силовых упражнений ввиду того, что только комплексный подход даёт оптимальный результат. Потому наш выбор пал именно на национальное многоборье, где важен комплексный подход к тренировкам, соответственно упражнениям.

На сегодняшний день среди молодого поколения этот вид спорта является популярным, так как он отличается зрелищностью, большим охватом поклонников среди населения народа Саха.

Целью нашего исследования является создание комплекса упражнений на основе многофункционального тренажера “олох мас” для обучающихся участвующих в соревнованиях по национальному многоборью.

Задачи:

-изучить литературу по определению тренажера и их применение в физической культуре;

- определить комплекс упражнений подходящих для обучающихся старшего звена;

-разработать план-сетку тренировок на основе многофункционального тренажера “олох мас”

Объектом исследования является многофункциональный тренажер “Олох мас”.

Предметом исследования является комплекс упражнений на основе многофункционального тренажера “Олох мас”.

Гипотезой нашего исследования является популяризация здорового образа жизни среди обучающихся путем внедрения комплекса упражнений по национальному многоборью.

Для нашей исследовательской работы применены следующие научные методы как анализ, сравнение и эксперимент.

Практической значимостью исследовательской работы является составление во второй главе плана-сетки тренировок на основе многофункционального тренажера «Олох мас».

Глава 1. Определение тренажера в физической культуре

Данный тренажер можно успешно использовать практически на всех этапах урока физкультуры и внеурочных занятий общей физической подготовки. При применении на уроках физической культуры разнообразных форм игрового и соревновательного методов учащиеся с удовольствием занимаются на уроках, т.к. они необычны по содержанию, не стандартны по своей форме, интересны, нравятся ребятам доступностью, разнообразием двигательной деятельности, возможностью проявить индивидуальные качества и инициативу. Тренажёр является отличным подготовительным и специальным средством для развития: гибкости, ловкости и меткости.

Для выполнения первой задачи мы рассмотрели ряд работ по определению тренажера.

Что такое тренажер? В Большой Советской Энциклопедии ему дается следующее определение: «Тренажер – это учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков, выработки и совершенствования техники управления машиной (механизмом)». В государственных стандартах определение тренажера включено в класс «Системы – человек – машина».

Изучение работ, в которых раскрывается понятие «тренажер», показывает, что в качестве основного термина авторы рассматривают: 1) устройство (комплекс устройств, учебно-тренировочное устройство, специальное информационно-контролирующее устройство); 2) техническое средство (комплекс технических средств); 3) учебное пособие (учебная установка).

Если обобщить перечисленные названия, то можно заключить, что тренажер является особым материально-техническим орудием в руках педагога или, другими словами, особым средством материально-технического обеспечения (МТО) любого учебного (учебно-тренировочного) процесса.

Еще в 1961 г. К.К. Платонов, рассматривая психологические вопросы теории тренажеров, отмечал, что «навыки, формируемые на тренажере, должны не внешне, а по своей психологической структуре соответствовать реальным трудовым навыкам». Под психологической структурой действия он понимал его цель, особенности восприятия, внимания, мышления, особенности движений, которыми реализуется это действие, и т.д.

Таким образом, тренажеры в отличие от других средств МТО, применяемых для обучения и развития качеств и способностей человека, должны обеспечивать формирование у занимающихся действий, которые по всем или некоторым взятым под контроль параметрам должны количественно соответствовать конечной цели обучения или, другими словами, обеспечить формирование с самых первых попыток неизменных свойств будущего навыка.

Резюмируя сказанное, в самом общем случае под тренажером будем понимать средство материально-технического обеспечения учебного процесса, позволяющее организовать искусственные условия для эффективного формирования умений и навыков, развития и совершенствования качеств и способностей человека, соответствующих требованиям его будущей деятельности.

Глава 2. Комплекс упражнений на основе многофункционального тренажера «Олох мас»

Для разработки плана-сетки тренировок на основе многофункционального тренажера мы включили основные виды национального многоборья как үс төгүл үс, тутум эргиир, мас тардыһыы, ох саа, сүүрүү, ыараханы көтөҕүү. По каждому этапу сформировали комплекс упражнений для начинающих и профессионалов. Данная тренировка составляет примерно по времени как один урок. И если соблюсти данную технологию комплекса упражнений в течение года, то вполне будет иметься возможность поучаствовать в играх по национальному многоборью. Интерес к теме исследования обусловлен тем, что я сам тоже занимаюсь данным видом спорта и участвовал в нескольких соревнованиях.

План сетка тренировок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Для начинающих** | | | **Для профессионалов** | |
| **Раздел** | **Упражнения** | **Количество** | **Время** | **Количество** | **Время** |
| Ыстаныы | Кылыы  Буур  Куобах | 12х3  12х3  12х3 | 1 мин  1 мин  1 мин | 12х6  12х6  12х6 | 2 мин  2 мин  2 мин |
| Тутум эргиир | Отжимание  Планка (мостик) | 15х2  1х2 | 1 мин  1 мин | 30х4  1х4 | 2 мин  2 мин |
| Мас-тардыьыы | Тренировка хвата рук  Планка полуприседом | 10х3  1х3 | 3 мин  1 мин | 20х4  1х4 | 5 мин  1 мин  20 сек |
| Ох-саа | Планка на удержание стула | 1х4 | 40 сек | 1х6 | 1 мин 20 сек |
| Сууруу | Челночный бег | 1х3 | 30 сек | 1х5 | 50 сек |
| Ыараханы кете5уу | Приседы | 10х3 | 1 мин | 15х4 | 2 мин |

Заключение

В заключении нашего исследования мы вносим такие предложения:

1. Многофункциональный тренажер является оптимальным решением для начинающих в данном виде спорта как национальное многоборье по многим факторам: доступность в экономическом плане, многофункциональность в плане применения для всех этапов и сохранение этнической идентичности как народа саха.
2. Применение на практике плана-сетки тренировок может дать возможность начинающим в данном виде спорта, который включает комплексный подход для развития групп мышц.
3. Наша работа в целом является пропагандой здорового образа жизни и популяризацией национального многоборья.

Использованная литература:

1. С.П. Гарбузов, В.С. Аванесов, Д.С. Стешенко, С.А. Бужеря, Н.А Балакирева. Значение силовой подготовки в спортивных играх// Педагогические науки, 10-2 (61), 2021
2. Максименко И.Г. и др. Скоростная и скоростно-силовая подготовленность спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных игр// Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 7. – С. 36-45
3. Зулаев И.И. Спортивные тренажеры: классификация, характеристика, возможности применения в качестве технических средств физического воспитания [Электронный ресурс]: методические рекомендации / И.И. Зулаев, М.В. Абульханова, А.Г. Демирчоглян ; МГАФК. - Электрон. дан. - Малаховка : ВИНИТИ, 2012. - 120.00.
4. К.Г. Терзи. Классификация современных силовых тренажеров// международный научный журнал «Символ науки» № 01-1/2017. С.224-225.