

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Курсовая работа
Слушателя второго года обучения
группы ФО-171 специальности
переподготовки 1-08 01 71
«Физкультурно-оздоровительная работа
в учреждениях образования»
заочной формы
получения образования
Веялкиной Виктории Георгиевны
Научный руководитель:
Остапенко Г.А.,
кандидат педагогических наук,
доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ	3
1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей и подростков	
Ошибка! Закладка не определена.	
1.2. Характеристика и классификация тренажеров, применяемых в детско-юношеском возрасте	13
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	19
2.1. Методика применения тренажеров в детско-юношеском возрасте	19
2.2. Влияние тренажеров на развитие силы у подростков	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	29

ВВЕДЕНИЕ

Стать сильным и красивым! Именно теперь, когда со всех страниц сомнительных журналов, с экранов компьютеров и телевизоров демонстрируют мускулы различные супермены, большинство мальчишек мечтает о таких же здоровенных бицепсах и внешнем облике киногероев, а девочки о заветных параметрах супермоделей.

Стать похожим на атлета не так просто, как кажется! Мышцы, перекачиваемые под блестящей кожей бодибилдеров, не проявились у них волшебным образом сами по себе, а являются результатом долгих и весьма тяжелых тренировок. Для того чтобы добиться цели, нужно быть по настоящему увлеченным человеком.

Стать мощным и мускулистым парнем довольно трудно, даже если правильно тренироваться, питаться и достаточно отдыхать.

Те из ребят, которые решили всерьез развить и укрепить свои мышцы, приобрести настоящую силу воли и готовы для этой цели хорошенько потрудиться, должны сначала заложить фундамент здоровья и твердости своего характера.

Для успешного развития мышечной системы следует научиться подбирать оптимальную нагрузку с учетом индивидуальных характеристик организма.

Не следует забывать о том, что в первую очередь нужно быть просто здоровым. Сколько тебе лет: десять, двенадцать? Как ни старайся – организм еще молод и не готов к нагрузкам. Однако подрастить мышц и воспитать сильную волю можно именно с помощью тренажерного зала.

С помощью тренажеров можно выполнить огромное обилие всевозможных упражнений, но необходимо точно рассчитывать все нагрузки.

С самого раннего возраста физическое развитие человека определяется, прежде всего, правильной организацией двигательного режима.

Молодой организм активно растет и развивается, поэтому для него так важна систематизированная и правильно распределенная двигательная активность, в противном случае обязательно возникнут нарушения в работе сердечно-сосудистой и гормональной систем подрастающего организма. Это означает, что может резко понизиться устойчивость к простудным и иным болезням, а так же упасть физическая и умственная работоспособность. Если все делать правильно, то тренажеры непременно помогут стать бодрым, выносливым, быстрым, ловким, с красивой и правильной осанкой, а самое главное – сильным.

Детско-юношеский возраст является самым благоприятным периодом воспитания физических качеств. Преподавателю физической культуры в своей работе необходимы знания о половых, индивидуальных и возрастных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию физических качеств.

В связи со сложившейся экологической обстановкой, физическая нагрузка для школьного возраста просто необходима. А зал оснащенный тренажерами, как никто другой может помочь в данной проблеме.

Подготовка детей, подростков и юношей рассматривается как длительный педагогический процесс с использованием совокупности средств физической подготовки на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе. Развитие физических качеств является одним из основных направлений процесса физического воспитания школьников и в значительной степени способствует формированию умений и двигательных навыков в различных жизненных ситуациях.

В последние годы в некоторых школах появилась возможность в строительстве 2 – 3 залов и даже бассейнов, приобретение многочисленных тренажерных устройств. В старшем школьном возрасте занятия по физической культуре могут проводить несколько преподавателей. В этом случае появилась возможность проводить занятия по интересам: девушки – аэробикой, юноши – атлетической гимнастикой. Вызывает интерес и то, что при разделении учащихся по индивидуально-типологическим характеристикам можно давать дифференцированную нагрузку для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Упражнения на тренажерах по сравнению с традиционными делают занятия более эмоциональными, позволяют индивидуально подобрать физические нагрузки и добиться оздоровительного эффекта за сравнительно короткое время.

Современное развитие техники предопределяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом, что подчеркивает актуальность выбранной темы.

Цель работы: исследование особенностей применения тренажеров в детско-юношеском возрасте.

Объект исследования: занятия по физической культуре.

Предмет исследования: особенности применения тренажеров в детско-юношеском возрасте.

Задачи:

1. Охарактеризовать анатомио-физиологические особенности развития подростков.
2. Определить понятие и классификацию тренажеров.
3. Проанализировать методику работы на тренажерах.
4. Проанализировать влияние тренажеров на развитие силы у подростков.
5. Провести ретроспективный анализ научно-методической литературы по теме курсовой работы.

Для реализации целей и задач исследования использовались методы: критический анализ научно-педагогической литературы, программно-методической продукции по проблеме исследования.