



Методические рекомендации при работе с тренажерами



Усть-Кут
2018

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования
Усть-Кутского муниципального образования

Методические рекомендации при работе с тренажерами

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в вопросах охраны здоровья населения страны и, в первую очередь, укрепления здоровья подрастающего поколения. Создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом, – основная цель Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Достижение этой цели возможно только посредством совершенствования всей системы физического воспитания и преподавания физической культуры в образовательных организациях, которая включает в себя вопросы безопасности при организации и проведения занятий и различных мероприятий с обучающимися физкультурно-спортивной направленности.

Данные методические рекомендации включают сведения теоретического и практического характера по методике проведения учебных занятий, а так же рассматривают вопросы организации и проведения учебно-тренировочного занятия на уличных тренажерах и тренажерных устройствах.

Сборник методических материалов составлен с целью оказания методической помощи педагогам дополнительного образования в организации учебных занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности МКУ ДО ЦДО УКМО. Данные материалы адресованы педагогам дополнительного образования, могут быть использованы и педагогами общего образования.

Авторы составители:

Кирилов Е.Ф- ректор учебно-методического центра "LIFE" (центр по подготовке фитнес-тренеров)

А.С. Слепцова– методист МКУ ДО ЦДО УКМО

А.Н. Будаева -методист МКУ ДО ЦДО УКМО

М.В. Антипина– педагог дополнительного образования МКУ ДО ЦДО УКМО

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Техника безопасности.....	5-7
2. Тренажер СТ-25.....	8
4. Тренажер СТ-03.....	9
5. Тренажер СТ-02.....	11
6. Тренажер СТ-20.....	12
7. Тренажер СТ-17.....	13
8. Тренажер СТ-31.....	14
9. Тренажер СТ-29.....	16
10. Приложения.....	17

Техника безопасности при работе на тренажерах

- На представленных тренажерах имеют право заниматься подростки, достигшие 12-летнего возраста только в присутствии своих родителей или тех, кто отвечает за здоровье и безопасность детей.
- Перед началом занятий на тренажере, необходимо ознакомиться с инструкцией к данному тренажеру.
- При имеющихся у пользователя ограничений к занятиям на тренажере, связанных с состоянием его здоровья, запрещается выполнение упражнений не рекомендованных в этой связи лечащим врачом.
- При наличии ограничений к занятиям, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пользователь обязан во время каждой тренировки пользоваться индивидуальным монитором пульса.
- Если пользователь принимает медикаменты, которые могут замедлить его реакцию или способные вызвать потерю сознания и/или нарушения координации, пользователь обязан перед началом своей тренировки уведомить взрослых и проводить тренировку под их контролем.
- При травме опорно-двигательного аппарата, способной помешать ему в выполнении любых упражнений на тренажере в нормальном режиме, он обязан уведомить об этом и проводить тренировку под контролем.
- Если пользователь страдает хроническими заболеваниями эндокринной системы или имеет нарушение работы ЦНС, он обязан на тренировке работать только в дозволенном лечащим врачом режиме или воздерживаться от занятий, или снижать их интенсивность и/или объем.
- Запрещено заниматься на тренажере с домашними животными, подпускать их к движущимся частям тренажера. Нарушение может привести к травмам животного, к вашим травмам в результате потери координации.

- Запрещено использование тренажера в непригодной для этого обуви или одежде, в том числе спортивной одежде, неподходящей по размеру.
- Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов. Перед использованием любого нового для вас тренажера необходимо изучить его инструкцию.
- Прежде, чем начинать упражнение с полной нагрузкой, проведите необходимую разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.
- В случае, если тренажер по каким-либо причинам не работает, издает не характерные для исправного тренажера звуки (стук, скрипы). Обратитесь за помощью к дежурному администратору МКУ ДО ЦДО УКМО
- Запрещается вскрывать части тренажера или наклонять его.
- При нахождении на любом оборудовании длительное (более 10 минут) время, особенно в жаркую погоду, в обязательном порядке обеспечьте себя запасом воды или специальных спортивных напитков, поддерживающих необходимый уровень гидратации вашего организма.
- Используйте специальные бутылки для питья и крепление для таких бутылок.
- Если Вас окликнули во время пребывания на любом оборудовании или Вы получили звонок по мобильному телефону, сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами, и только потом отвечайте.
- Не сходите и не спрыгивайте с тренажера до его полной остановки. Пользуйтесь поручнями для поддержания равновесия.
- Если в момент нахождения на тренажере Вы уронили что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала полностью остановите тренажер и остановитесь сами и только потом поднимите упавшую вещь.
- Если что-либо попало внутрь тренажера, не доставайте сами, дождитесь полной остановки тренажера.
- Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спуске с него. Во избежание падения, ставьте ступни на неподвижные части тренажера. Находясь на тренажере, не оборачивайтесь назад.
- Не поворачивайтесь боком к ходу движения тренажера а также воздерживайтесь от выполнения любых сложных движений, выполняемых на этом тренажере.
-

- По возможности воздерживайтесь от разговоров с людьми, находящимися рядом. Контролируйте безопасную дистанцию до тренажера (движущихся частей) с людьми, находящимися вблизи тренажера. Будьте осторожны, перемещаясь у тренажера.
- Начинать выполнение упражнений на тренажере и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- Не выполнять упражнения на неисправном, непрочном установленном или ненадежно закрепленном тренажере.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажера, учитывая его конструктивные особенности.



Тренажер СТ-25 (гиперэкстензия)

предназначен
для детей от 12 лет.

Применяется для укрепления мышц
пресса, спины, бицепсов ног, ягодиц

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Позвоночный столб	Разгибание	Мышцы выпрямляющие позвоночник
Тазобедренный	Разгибание	Большая ягодичная, полуперепончатая, полусухожильная, двуглавая мышца бедра

Начало упражнения

Отрегулируйте положение опорной площадки тренажера таким образом, чтобы она находилась в районе верхней части бедер ниже тазобедренного сустава. Укрепите ноги под упорами, лягте бедрами на опорную площадку, расположите корпус и ноги в одной плоскости.

Исходное положение

- Ноги выпрямлены в коленном суставе и находятся в одной плоскости с корпусом.
- Мышцы спины напряжены, позвоночник в поясничном отделе сохраняет естественный прогиб.
- Положение рук влияет на величину нагрузки: чем дальше располагается их центр масс от оси вращения (тазобедренного сустава), тем больше нагрузка. Таким образом руки могут располагаться: на поясице, перед грудью, около плеч или за головой, с разведенными в стороны локтями.
- Голова приподнята, взгляд направлен вперед — вниз.



Тренажер СТ-03

предназначен
для детей от 12 лет

Применяется для разминки суставов и
мышц рук, кистей и плечевого пояса

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Плечевой	Горизонтальное приведение	Большая грудная, передняя дельтовидная, ключовидно- плечевая.
	Горизонтальное отведение	Задняя дельтовидная, подостная мышца, малая круглая
Лучезапястный	Сгибание	Локтевой сгибатель запястья, лучевой сгибатель запястья, длинная ладонная мышца
	Разгибание	Разгибатель пальцев, разгибатель мизинца и локтевой разгибатель запястья, разгибатель запястья и длинный лучевой разгибатель запястья
Лопаточно- грудной	Приведение	Трапециевидные, ромбовидные
	Отведение	Передняя зубчатая, малая грудная

Все движения должны быть выполнены с правильной осанкой!

Только в этом случае нагрузка равномерно распределяется на мышцы шеи и плечевого пояса, а не только на спину и руки.

- Ноги необходимо поставить устойчиво на ширину плеч.
- Во время упражнений нельзя наклоняться вперед.



Тренажер СТ-02

предназначен для детей от 12 лет
Применяется для выполнения
вращательных движений нижней части
туловища, для развития косых мышц
брюшного пресса и регулирования
деятельности сердечно-сосудистой
системы

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Позвоночный	Вращение	Косые внешние и внутренние мышцы живота, прямая мышца живота.
Тазобедренный	Сгибание	Подвздошно-поясничная мышца, прямые мышца бедра
	Разгибание	Большая ягодичная, полуперепончатая, полусухожильная, двуглавая мышца бедра

Исходное положение:

- Встаньте на двигающуюся поверхность обоими ногами. Руками опирайтесь на раму.
- Надежно зафиксируйте верхнюю часть корпуса, за счет рук.

Выполнение упражнения:

Выполняйте раскручивающие (вращающиеся) движения нижней части тела вправо и влево. Почувствуйте напряжение по бокам живота. Амплитуда движений не должно быть слишком сильной.

Количество вращающихся движений следует начинать с 40 раз за подход. Если вам сложно производить такое количество повторений, число можно сократить. Со временем вы сможете сделать сорок и больше. Главное – терпение и нацеленность на результат



Тренажер СТ-20

предназначен для детей от 12 лет
применяется для выполнения
упражнения «Тяга к груди» и развития
мышц рук и грудных мышц

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Плечевой	Разгибание	Большая круглая Задняя дельтовидная Длинная головка трицепса Нижний пучок большой грудной мышцы
Лопаточно- грудной	Медиальное вращение	Средний пучок трапециевидных, ромбовидные
Локтевой	Сгибание	Двуглавая мышца плеча, плечевая, плечелучевая

Тяга верхнего блока

Выполнение упражнения:

- Займите исходное положение:
- Сядьте на скамью, возьмите рукоятку прямым хватом, ноги согните в коленях, держа спину ровно. Угол 90 градусов в локтях. Наберите в легкие побольше воздуха и мощным движением потяните рукоять вниз.
- Опускайте руки, пока они не достигнут уровня груди .
- Зафиксируйте их в этом положении, ощущая напряжение в грудных и широчайших.
- Полностью выдохните и плавно верните руки в начальную позицию.

Для мужчин: 15 - 20 повторений 4 подхода



Тренажер СТ-17

предназначен для детей от 12 лет
Применяется для выполнения
упражнения «Поперечный шпагат»
и для
развития ягодичных мышц и мышц ног

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Тазобедренный	Приведение Отведение	Приводящие мышцы бедра Средняя и малая ягодичные

Выполнение упражнения:

- Выполните отведение ногами от себя плавно и подконтрольно вернитесь на место
- не нужно горбиться и сутулиться — спина остаётся с естественным прогибом
- упражнения не должны вызывать дискомфорт — придерживайтесь комфортной амплитуды и не пытайтесь действовать через боль.

Растяжка при поперечном шпагате и включение в процесс мышц пресса улучшает функциональное состояние органов пищеварения и препятствует возникновению нарушений в работе ЖКТ.



Тренажер СТ-31

предназначен для детей от 12 лет
Применяется для выполнения
упражнений «Ходьба на лыжах» дает
тренировку для сердца, передних и задних
бедренных мышц, боковых мышц поясницы,
мышцы спины, рук и груди

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Плечевой	Сгибание	Передняя дельтовидная, верхний пучок большой грудной мышцы, клювовидно-плечевая, короткая головка бицепса
	Разгибание	Широчайшая мышца спины, большая круглая, задняя дельтовидная, длинная головка трицепса, нижний пучок большой грудной мышцы
Локтевой	Сгибание	Двуглавая плеча, плечевая, плечелучевая
	Разгибание	Трехглавая плеча, локтевая
Тазобедренный	Сгибание	Подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра, портняжная мышца бедра, приводящие мышцы бедра
	Разгибание	Большая ягодичная, сгибатели бедра
Коленный	Сгибание	Сгибатели бедра
	Разгибание	Четырёхглавая бедра
Голеностопный	Сгибание	Передняя большеберцовая
	Разгибание	Икроножные, камболовидные

Ходьба на лыжах

Выполнение упражнения:

- Попеременный двушажный ход.

Основная, базовая техника ходьбы на лыжах предусматривает исполнение двух шаговых скольжений.

Эти два шага включают в себя отталкивание и скольжение. Конечности рук при этом двигаются как при обычной ходьбе: правая рука — левая нога, левая рука — правая нога.



Тренажер СТ-29

предназначен для детей от 12 лет
Применяется для выполнения
упражнений «Маятник» для укрепления
косых мышц живота и ягодиц

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Позвоночный	Боковое сгибание	Внешние и внутренние косые мышцы живота
Тазобедренный	Отведение	Средняя и малая ягодичные

Встаньте на двигающуюся поверхность обоими ногами.

Руками опирайтесь на раму.

- Надежно зафиксируйте верхнюю часть корпуса за счет рук.
- Выполняйте раскачивающиеся движения нижней части тела вправо и влево.

Почувствуйте напряжение по бокам живота. Амплитуда движений не должна быть слишком сильной.

Помните:

Вы не должны просто качаться на тренажере, следует прикладывать усилия для отведения нижней части корпуса вправо и влево.

Количество маятниковых движений следует начинать с 40 раз за подход. Если вам сложно производить такое количество повторений, число можно сократить. Со временем вы сможете сделать сорок и больше.

Приложение 1

Анализ движения силовых упражнений

Сустав	Движение	Работающие мышцы
Рабочий сустав	Направление работы сустава	Все основные рабочие мышцы