

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА «ТИСА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

*Соловьев Михаил Максимович,
учитель физической культуры,
Гутовский Руслан Владимирович,
учитель физической культуры,
ГБОУ СОШ №17 Санкт-Петербурга*

В статье представлено описание тренажерного комплекса «ТИСА», применяемого на уроках физической культуры и на занятиях в рамках дополнительного образования в ГБОУ СОШ №17 Санкт-Петербурга, его влияние на здоровье обучающихся.

Здоровьесбережение, ТИСА, физкультура, комплексное восстановление.

По данным Всемирной организации здравоохранения за последние 10 лет состояние здоровья детей неуклонно ухудшается: в 5 раз увеличилась частота выявления нарушения зрения; в 4 раза увеличилось количество нарушений осанки; в 3 раза участились патологии органов пищеварения.

Путем решения задач физического воспитания, по мнению д.м.н., разработчика тренажерно-информационной системы «ТИСА» Дмитрия Петровича Рыбакова, является применение в работе с детьми занятий с использованием новых технологий.

«ТИСА» – это новая технология комплексного восстановления человека, позволяющая подготовить психомоторные функции, укрепить связочно-суставной и нервно - мышечный аппараты. На протяжении многих лет эта тренажерная система используется в санаторно-курортном лечении, в спорте высших достижений (восстановление после травм), в детских и взрослых реабилитационных центрах. Теперь прошедшие специальную курсовую подготовку педагоги нашей школы и воспитатели структурного подразделения «Отделение дошкольного образования детей» также используют данную технологию как элемент занятий физической культурой.

Использование элементов комплекса «ТИСА» направлено на



обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные, требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и укрепления здоровья.

Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению



дренажной функции легких и т.д. Набор оборудования и его модульное решение позволяют выполнять свыше 500 развивающих и корректирующих упражнений, а также игр и эстафет на фоне благоприятной психоэмоциональной окраски.

Комплекс «ТИСА» позволяет:

- ✓ правильно изучать общеразвивающие упражнения вследствие создания удобных поз и ориентиров для выполнения движений;
- ✓ быстро осваивать технику спортивных игр и единоборств за счет регуляции скорости скатывания, полета и отскока мяча, а также ударных приспособлений;
- ✓ изучать основы техники в гимнастике и легкой атлетике с помощью программируемой амплитуды, направления и скорости движения;

- ✓ совершенствовать технико-тактическое мастерство, моделируя фрагменты игр и единоборств;
- ✓ осваивать элементы самостраховки при попадании в ситуации, вызывающие травмы.

Все элементы системы собраны из дерева, в каждый вмонтирован микропроцессор, синтезирующий мягкие природные биологические колебания. В сочетании с колебаниями общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, и другие дают удивительный положительный эффект.

Ребятам нравится красивая, необычная, новейшая система. Горка, вестибулоплатформы, устройства для предотвращения травматизма и прочие вызывают живой интерес у учащихся.

Источники

1. <http://www.who.int/ru/> - Всемирная организация здравоохранения
2. <http://www.kved.ru/php/content.php?id=472> - «Курортные ведомости» (электронная версия журнала)
3. <http://school17vo.narod.ru> - официальный сайт ГБОУ СОШ №17 Санкт-Петербурга