**Выступление на тему**

 **«Атлетическая гимнастика в системе повышения двигательной активности участников образовательного процесса»**

**Учитель** **физической культуры и здоровья:**

Хмелевский Валерий Валерьевич

С 2017 по 2020 годы наше учреждение образования принимало участие в реализации инновационного проекта «Внедрение модели формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы».

В основе формирования двигательной культуры субъектов образовательного пространства сельской школы лежит методика индивидуализации двигательных режимов. Целью методики индивидуализации двигательных режимов является обеспечение адекватности физических нагрузок функциональному состоянию сельских школьников.

Для апробации и коррекции методики индивидуализации двигательных режимов на начало 2018/2019 учебного года у учащихся оценивался уровень функционального состояния, уровень физической подготовленности и уровень повседневной двигательной активности. Выполняя контрольные физические упражнения, 82% учащихся испытывали затруднения при выполнении упражнений на силу, выносливость и функциональную силу мышц.

По результатам полученных данных в учреждении образования были сформированы две опытные группы по 16 человек (КГ и ЭГ). Соответственно полученным оценкам предварительного контроля по опросно-диагностическим картам и педагогическим тестам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь была определена индивидуальная направленность и темп выполнения физических упражнений представителями КГ и ЭГ на основе карты индивидуального двигательного режима.

 Самым низким показателем из всех физических качеств сформированных у учащихся нашего учреждения является сила. Чтобы улучшить силовые качества у учащихся, был разработан комплекс упражнений по атлетической гимнастике с использованием тренажеров.

Велоэргометр:помогает улучшить скоростно-силовые качества, выносливость, развивает мышцы задней поверхности бедра (бицепсы), мышцы ягодиц, мышцы внутренней поверхности бедра, икры, мышцы передней поверхности бедра (квадрицепсы).

 Эллипсоид:развивает все мышцы тела, а именно, область: икр, ягодиц, спины, талии, верхнего плечевого пояса. Эллипсоид – универсальный тренажёр, который может заменить занятия на лыжах, в случае отсутствия снега, а также занятия по скандинавской ходьбе.

 Скамья для пресса:специализированный тренажер для тренировки мышц пресса, спины и поясницы, а также формирования рельефа мышц туловища. Традиционно состоит из короткой или длинной скамьи для сидения и валиков или захватов для ног. Развивает такие физические качества как: гибкость, функциональную силу мышц (ФСМ) тела.

 Силовая станция:многофункциональный тренажер, который сочетает функции нескольких отдельных тренажеров. Второе название – мультистанция. Помогает улучшить физические качества: силу, силовую выносливость. Развивает мышцы плеча, мышцы шеи, грудные мышцы, дельтовидную мышцу, мышцы предплечья, икроножную мышцу, мышцы живота и другие.

 В апреле 2020 года был сделан сравнительный анализ уровня физической подготовленности, физического развития, функционального состояния и расчета индексов функциональных проб экспериментальной и контрольной групп по наиболее информативным показателям контрольно-педагогического тестирования и показателей уровня физической подготовленности (УФП).

Анализ показателей физического состояния показал, что частота дыхания у представителей экспериментальной группы снизилась на 0,24 раза в сравнении с контрольной группой. Данный показатель свидетельствует о том, что с увеличением физических нагрузок в экспериментальной группе наблюдается большее снижение частоты дыхания, чем в контрольной группе, что говорит о достигнутом эффекте тренированности и о повышении их физической выносливости.

Таким образом, методика коррекции физических нагрузок учащихся на основе показателей функционального состояния и физической подготовленности (в т.ч. с учетом направленности и темпа выполнения физических упражнений) обеспечивает повышение физической выносливости у сельских школьников.