

**З досвіду роботи Михалко Ігоря Володимировича
учителя Слобожанської гімназії №2**

**Створення та використання спеціального обладнання для уроків фізичної
культури та спортивних секцій**

Тренажер для пасуючого призначений для відпрацювання точності передачі у волейболі.

Залежно від рівня гравців кут нахилу кільця можна міняти, тим самим тренувати різні види передач.

Висота тренажера, що регулюється, дозволяє налаштувати тренажер під необхідну висоту передачі.

Цей тренажер можна використовувати для вивчення таких модулів як Корфбол та баскетбол.



Тренажер для відпрацювання нападаючого удару у волейболі спрощує навчання техніки удару.

Тренажер фіксує м'яч на потрібній висоті і дозволяє багаторазово повторювати один і той же рух, удосконалюючи при цьому техніку нападаючого удару. Рука при ударі буде прямою, що необхідно для зняття м'яча у найвищій можливій точці. Це досягається за допомогою фіксації м'яча на потрібній висоті.

Дуже легкий і водночас функціональний тренажер для початківців волейболістів.



Тренажер призначений для точного виміру вертикального стрибка спортсмена. Рухливі пластини з кроком 2 см дозволяють точно виміряти висоту стрибка в сантиметрах.

Обтяжена основа, що забезпечує стабільність конструкції, має поворотний механізм для мобільності тренажера.

Діапазон висот виміру стрибка: 2,20-3,10 метрів.



Суддівська вежа призначена для розміщення першого судді на майданчику, який контролює ігровий процес.

Суддівська вежа є металевою конструкцією з квадрат-труби. Місце для сидіння виконане з елементів звичайного м'якого стільця та кріпиться до корпусу вежі на болти.

Вишка має фіксовану висоту. Суддя розміщений таким чином, щоб побачити майданчик зверху. Рівень його очей знаходиться на півметра вище сітки.



Насадка на шведську стінку для гіперікстензії. Фізична вправа для розвитку випрямлячів спини, згиначів гомілки та сідничних м'язів.



Настінна перекладина призначена для розвитку таких м'язів:

- передні зубчасті;
- грудні: велика та мала;
- спинні: ромбовидні, широкі, круглі, трапеція;
- плечові: трицепс, біцепс, плечова, задня дельта.



На тренуваннях ми використовуємо різні методики. Наприклад, гра в сліпу - одна з них. Вона розвиває уважність і концентрацію гравців, що важливо при грі.

Як накидку використовуємо звичайну чорну плівку.

