

**ТРЕНАЖЕРНО-  
ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА  
«ТИСА» В ШКОЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ НА УРОКАХ ЛФК**

**ШКОЛА №621 КОЛПИНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
УЧИТЕЛЬ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ  
ОРЛОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНИДОВНА**

# **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СИСТЕМЕ «ТИСА»**

**«ТИСА» – уникальный тренажерный комплекс, разработанный замечательным врачом, спортсменом и учителем Дмитрием Петровичем Рыбаковым.**

**На протяжении многих лет его тренажёрные системы используются в санаторно-курортном лечении, в спорте высших достижений (восстановление после травм), в детских и взрослых реабилитационных центрах.**

**В настоящее время, во многих школах устанавливаются эти тренажеры.**

## **ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:**

- **Мотивация к здоровому образу жизни учащихся;**
- **Всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья;**
- **Развитие интеллектуальных и нравственных качеств личности.**

# **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНАЖЁРНО - ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «ТИСА»**

- УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ; ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП И ВСЕЙ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ.**
- УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ.**
- ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И РАБОТЫ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА.**
- УЛУЧШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, СНЯТИЕ СТРЕССОВ.**
- ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ.**

# **ОБОРУДОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРНО - ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ «ТИСА»**

# **МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР С ММП И БКП**

обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным  
позвоночником под различными углами

## **Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа)**

предназначено для совершенствования вестибулярного  
аппарата при переносе веса тела вправо –влево, вперед-назад,  
улучшения функции суставов нижних конечностей,  
нормализации связочно-суставного аппарата

# **ВИБРОСКАМЕ ЙКА**

предотвращает дефекты осанки при выполнении упражнений в положении «сидя», «лежа» на животе, на спине, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения

## **Вибродорожка (мягкий модуль)**

выполнение упражнений, обеспечивающих контакт со всеми точками тела за счет гибкости конструкции;

выполняет вибродренаж для больных бронхолегочными заболеваниями

## **Устройство для моделирования ситуаций,**

### **предотвращающих травматизм**

предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, проработке передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**«ТИСА» необходима для:**

- 1. Коррекции опорно-двигательного аппарата;**
- 2. Профилактики и лечения остеохондроза;**
- 3. Повышения умственной и физической работоспособности организма;**
- 4. Развития всех физических качеств ребёнка;**
- 5. Воспитания дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентирования в пространстве;**
- 6. Нормализации психоэмоциональной разгрузки с учётом индивидуальных особенностей учащихся;**



- 7. Оказания воздействия на ЦНС и вегетососудистую систему;**
- 8. Предотвращения заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани ( снимает болевые ощущения, мышечное напряжение);**
- 9. Профилактики и лечения сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, где выполняется вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолёгочными заболеваниями.**



**«ГИСА» УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ  
ДЕТЕЙ!**