

КУДРИЦКИЙ М.Ю., переводческий факультет, гр.109,

Минск, УО «МГЛУ»

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент,
заведующий кафедрой ФВиС УО «МГЛУ»

ТРЕНАЖЕРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Введение. В практике физического воспитания тренажеры применяются как учебно-тренировочное устройство, направленное на более эффективное развитие основных физических двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта и для укрепления функций организма. Занятия на тренажерах дают возможность развивать правильную осанку, корректировать различные проблемы позвоночника, снижать избыточный вес, быстрее восстанавливаться после травмы, улучшать подвижность суставов.

Цель работы – изучить эффективность использования различных тренажеров в учебном процессе, направленных на оздоровление студентов, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. В работе применялся простой метод исследования – анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.

Обсуждение результатов. Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяет с помощью тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат. В этой связи тренажеры рекомендуются в профилактических и лечебных целях при ишемической болезни, вегетососудистой дистонии, хронических неспецифических заболеваниях легких, артритах, артрозах и сколиозах. Контроль за правильностью подбора мощности к нагрузке на тренажерах осуществляется по показателям частоты пульса. Учебные занятия на тренажерах рекомендуется организовывать групповым методом. При этом в работу необходимо последовательно включать мышцы ног, спины, живота и рук.

Выводы. Таким образом, применение тренажеров в оздоровительных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и учетом индивидуальных особенностей студентов.