

**ЗЫЛЬ Н.Н.**, машиностроительный факультет, гр. Т-78,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Жарков О.В., старший преподаватель  
УО «БрГТУ»

## **ТРЕНАЖЁРЫ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УСТРОЙСТВА КАК СРЕДСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

*Введение.* Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия. Они предназначены для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте.

*Цель работы* – изучение эффективности тренажёров, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья студентов.

*Методы исследования.* В данной работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: опрос, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.

*Обсуждение результатов.* Физиологическими исследованиями (Н.В. Зимкин, Н.Н. Яковлев и др.) установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к её падению. Таким образом, при занятиях на тренажёре особенно важно правильное построение отдельного тренировочного занятия. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки и затем, в процессе, контролировать изменение показателей.

*Выводы.* Задача всех видов тренажёров сводится, в конечном счёте, к одному – все они должны создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при занятиях спортом. Таким образом, занятия на тренажёрах и тренировочных устройствах – это возможность поддерживать спортивную форму и укреплять своё здоровье в любое удобное время суток и вне зависимости от погодных условий. Тренажёры новы и интересны, они существенно интеллектуализируют процесс реабилитации, создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся.