

БОТЯН А.Ю., строительный факультет, гр. С-3.
Брест, УО «БрГТУ».
Научный руководитель – Борисюк Н.В., преподаватель
УО «БрГТУ».

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Введение. В настоящее время особой популярностью среди студенческой молодежи пользуются тренажерные залы, в которых размещаются разнообразное спортивное оборудование, тренировочные устройства и тренажеры. В таких спортивных залах можно выполнять физические упражнения как самостоятельно так и под руководством преподавателя-тренера. В основу таких занятий должен входить метод индивидуального подхода в развитии физических качеств. Для организации таких учебно-тренировочных занятий необходимо разрабатывать индивидуальные тренировочные программы для каждого студента [1].

Цель работы – разработать методику составления индивидуальных тренировочных программ для занятий в тренажерном зале.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников, наблюдение, педагогический эксперимент.

Обсуждение результатов. Для достижения оздоровительного эффекта при выполнении упражнений на тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании особое внимание необходимо отводить индивидуальному подходу в организации учебно-тренировочного процесса. С этой целью рекомендуется: определиться с главной целью тренировок, направленных на увеличение мышечной массы и силы, похудение, поддержание достигнутой формы; определиться с количеством тренировок в неделю; определить метод выполнения упражнений (раздельный, суперсеты, круговой, комбинированный); определиться с набором упражнений; распределить упражнения по тренировкам в зависимости от цели; определиться с порядком выполнения упражнений; определиться с количеством подходов и повторений с целью выявления интенсивности тренировки; спланировать изменение веса снарядов, при выполнении физических упражнений [2].

Выводы. Регулярно занимаясь по предлагаемой программе можно эффективно развивать основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. И этим самым со временем достичь определенных результатов при развитии физических качеств и физической подготовленности.

Литература

1. Вейдер, Дж. Система строительства тела / Дж. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 68 с.
2. Фитнесс, бодибилдинг, спортивное питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dailyfit.ru>