

КРИВКО А.С., факультет физического воспитания,
гр. 34, г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,
научный руководитель – Белый К.И., канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивной дисциплины,
г. Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Введение. На современном этапе развития общества физическая культура, спорт и туризм занимают ведущее место в жизни человека. Это объясняется в первую очередь тем, что за счёт внедрения во все сферы деятельности современных технологий резко уменьшается трудовая двигательная активность человека на производстве. Такое положение заставляет искать новые источники пополнения двигательного рабочего объёма вне производства.

Цель работы – апробировать на практике влияние тренажеров на эффективное развитие физических качеств занимающихся.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: опрос, анкетирование, наблюдение, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Широкое использование в учебном процессе тренажеров – одно из перспективных направлений, влияющих на эффективное развитие физических качеств. Тренажеры исключают отрицательное влияние на опорно-двигательный аппарат, позволяют учитывать индивидуальные особенности занимающихся, локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе обычных занятий имеют меньшую возможность для своего развития и совершенствования. В практике физического воспитания тренажёры можно разделить на два класса: кардиотренажёры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; силовые тренажёры, которые направлены на развитие силовой и скоростно-силовой подготовки занимающихся.

Выводы. Таким образом, преимущество использования тренажёров в учебном и учебно-тренировочном процессе является эффективным направлением в организации занятий. При помощи тренажёров создаётся возможность в более короткие сроки развивать основные физические качества, необходимые человеку в повседневной трудовой деятельности. А использование кардиотренажёров даёт возможность в короткие сроки укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.