

ВАСИЛЮК К.В., факультет электронно-информационных систем,
гр. АС-42, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Борисюк Н.В., магистрант, преподаватель
кафедры ФВиС, Брест, г. БрГТУ

ТРЕНАЖЕРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Введение. На начальном этапе организации учебных занятий, направленных на физическую подготовку студентов, рекомендуется особое внимание обращать на развитие общей физической подготовки, применяя для этого общеразвивающие и специальные физические упражнения, выполняемые на тренажерах и тренировочных устройствах. Это будет одним из перспективных направлений совершенствования учебного процесса. В этом случае появляется реальная возможность в короткие сроки значительно увеличить объём и интенсивность учебных занятий, что создаст благоприятные условия для целенаправленной подготовки студентов к выполнению контрольных нормативов.

Цель работы – изучить эффективность использования тренажеров и тренировочных устройств, направленных на укрепление здоровья студентов.

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

Обсуждение результатов. В настоящее время использование тренажеров, тренировочных устройств и дополнительного оборудования получило большее практическое распространение при решении вопросов, направленных на эффективное развитие физических качеств. С этой целью предлагается внедрять в учебно-тренировочный процесс студентов тренажеры и дополнительное оборудование, способствующее совершенствованию физических качеств. Тренажеры и дополнительное оборудование нестандартного типа рекомендуется устанавливать как на открытых спортплощадках, так и в спортивных залах, это даст возможность использовать их круглогодично.

Выводы. Таким образом, для комплексного воспитания физических качеств рекомендуется при организации учебного процесса применять различные тренажеры и тренировочные устройства. Рекомендуется также широко использовать силовые тренажеры для целенаправленного развития силы и скоростно-силовых показателей, а также кардиотренажеры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.