

**БЕГУС А.Л.**

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Бажанов А.В., старший преподаватель кафедры плавания,  
БрГУ имени А.С. Пушкина, Брест

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВОДНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ**

*Введение.* Тренажеры, в том числе и подводные, являются техническими устройствами и приспособлениями, которые могут применяться, как выясняется, не только для учебно-тренировочной деятельности для совершенствования двигательных спортивных навыков и умений, но и для медицинской реабилитации (механотерапии).

Поддержка воды позволяет заниматься на подводных тренажерах людям, начиная от детского до пожилого возраста, в том числе и инвалидам, имеющим минимальную плавательную подготовку. Кроме этого, подводные тренажеры являются прекрасным дополнением к сеансам водной терапии и другим, тренировочным и оздоровительным плавательным программам [1, с. 568].

*Цель работы* – выявить особенности влияния подводных тренажеров на оздоровительную направленность.

*Методы исследования.* В данной работе применялся анализ научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* Ретроспективный анализ литературы показал, что при работе на подводных тренажерах возможно воздействие на определенные мышечные группы. Программы заданий позволяют избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также на опорно-двигательный аппарат.

Для развития и укрепления мышц ног в оздоровительных целях используются подводные тренажеры: «аквасайки» – водный велосипед, «аквастеннер» – ступеньки, «акваимбер» – лестница, «акваскай» – лыжный тренажер. Для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса применяется «аквапауэр» – гребной тренажер, «пулдаун» с тягой вниз и отжиманием стоя на коленях, а для брюшного пресса – «аква АВС» (абдоминалс). Весь комплект тренажеров включает в себя семь устройств в зависимости от воздействия на различные группы мышц.

*Выводы.* Таким образом, можно сказать, что подводные тренажеры могут быть успешно использованы в профилактических и лечебно-оздоровительных целях при различных заболеваниях, а также в период восстановительного лечения.

### **Литература**

1. Новосельцев, О.В. Плавание спортивное, военно-прикладное и оздоровительное: учебник / О.В. Новосельцев [и др.]; под ред. О.В. Новосельцева. – СПб.: Издательство «ВИФК», 2014. – 608 с.