

КУДРИЦКИЙ М.Ю., гр.109

Минск, МГЛУ

Научный руководитель – Борисов В.Я., доцент, зав. кафедрой ФВиС,
МГЛУ, Минск

ТРЕНАЖЕРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Введение. В практике физического воспитания тренажеры применяются как учебно-тренировочное устройство, направленное на более эффективное развитие основных физических двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также для совершенствования спортивной техники в различных видах спорта.

Они направлены на укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При эффективном использовании тренажеров появляется возможность развивать правильную осанку, корректировать различные проблемы позвоночника, снижать избыточный вес и быстрее восстанавливаться после травмы.

Цель работы – изучить влияние тренажеров, используемых в учебном процессе, с целью профилактики и оздоровления студентов, имеющих различные заболевания опорно-двигательного аппарата, а также направленных на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме, педагогическое наблюдение и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Тренажеры как эффективное и доступное средство физического воспитания рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Особое значение тренажеры имеют при профилактике дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также укреплении опорно-двигательного аппарата и развития физических качеств. Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы и опорно-двигательный аппарат даёт возможность в более короткие сроки добиваться эффективных результатов.

Контроль за правильностью подбора мощности к нагрузке на тренажерах рекомендуется осуществлять по показателям частоты сердечных сокращений.

Выводы. Таким образом, при использовании тренажеров в учебном процессе рекомендуется индивидуальный подход к выбору нагрузки с обязательным систематическим врачебным контролем.