(cc) BY

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Митрофанова Анастасия Геннадьевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»
г. Вологда, Вологодская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация*: в статье рассмотрены вопросы применения тренажеров в оздоровительных целях, которые позволяют разнообразить занятия физвоспитания со студентами специальной медицинской группы.*

Ключевые слова*: тренажеры, специальная медицинская группа, профилактика.*

С целью дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры все студенты вузов по уровню здоровья и физической подготовленности подразделяются на три медицинские группы – основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

В последнее десятилетие внимание многих специалистов было обращено на вопросы рационального использования тренажерных устройств в учебном процессе. Тренажёры по своему воздействию на организм могут направляться: локально – когда в работе участвуют отдельные мышечные труппы; регионально – когда в работе участвует примерно третья часть мышц; для общего воздействия, когда в работе участвует большинство мышц.

Возможность строгого дозирования физического напряжения и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяют с помощью

тренажеров избирательно влиять на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат. В этой связи они показаны в профилактических и лечебных целях при ишемической болезни, вегето-сосудистой дистонии, хронических неспецифических заболеваниях легких, артритах, артрозах и др. [2].

Технические особенности тренажёров зависят от конструктивных решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Тренажеры типа «бегущая дорожка» и велотренажёры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на минибатуте совершенствуют ловкость и координацию движений. Занятия на тренажерах дают возможность занимающимся воздействовать на организм с целью: развития правильной осанки; коррекции различных проблем позвоночника; получения жиросжигающего эффекта; снижения избыточного веса; улучшения функциональных возможностей организма; организации занятий при различных отклонениях в состоянии здоровья.

При профилактике сердечно – сосудистых заболеваний применяется аэробный режим. Легче всего обеспечить его на велотренажере, бегущей дорожке, гребном тренажере. При их отсутствии аэробный режим работы можно создать и на других тренажерах, за счет выполнения упражнений круговым методом (поочередно на нескольких тренажерах) с длительностью каждого упражнения не менее 3-х минут. Темп движений должен быть естественный, а величина сопротивления – незначительной, особенно для лиц с низкой физической подготовленностью. Контроль за правильностью подбора мощности нагрузки на тренажерах и вспомогательных устройствах осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) [1].

Именно тренажеры являются совершенно безопасным видом движения, так как не создают при правильном использовании болевых ощущений, а дают возможность локально прорабатывать больные участки или, наоборот избегать

нагрузок на определенные зоны, не создают опасных осевых нагрузок на позвоночник и не вызывают «скручивающие» элементы при движении. Каждый тренажер рассчитан на определенный тип нагрузки и на определенную амплитуду движения. Их применение позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность.

В 2014 году в ВоГУ поступило 954 первокурсника, из них 141 студент были определены в специальные медицинские группы. В 2015 году на первый курс было зачислено 785 человек, из них 150 студентов распределены в специальные медицинские группы. Благодаря занятиям в тренажерном зале на втором курсе численность в специальных медицинских группах сократилась (55 человек на 2014 год), улучшаются функциональные показатели, растет физическая подготовленность студентов. Тренажеры способствуют формированию положительной психоэмоциональной мотивации приобщения к физической культуре и массовому спорту студентов.

Список литературы

1. Желобкович М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи: Учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчиной. – Мн., 2004. – 212 с.

2. Шварценегер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 824 с.