

Сулейманова Айшан Эльчин кызы

студентка

Колледж рационального обучения

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТРЕНАЖЁРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: статья посвящена роли тренажеров в оздоровительной физической культуре.

Ключевые слова: тренажер, физическая культура.

Одна из главных задач современной науки – продление человеческой жизни. Здоровье человека в современном гуманистическом обществе представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Поэтому важно отметить, что Концепция развития физической культуры и спорта в РФ среди целей, задач и принципов содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи. Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения, является целенаправленное и интенсивное освоение детьми и подростками ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности.

К физической культуре относятся:

- тело человека с его характеристиками;
- процесс физического развития и физического воспитания (изменение форм и функций организма в процессе возрастного развития);

– знания, потребности, ценностные ориентации, социальные отношения и институты (физическое образование, специфические отношения между объектом и субъектом физкультурной деятельности,).

Как и культуру общества в целом, физическую культуру можно рассматривать с разных точек зрения. Для ее относительно полной характеристики необходимо иметь в виду три аспекта:

– деятельностный (физическая культура – как процесс рационально организованной преобразовательной деятельности);

– предметно-ценностный (физическая культура – как совокупность «предметов», представляющих определенную ценность для удовлетворения общественных и личностных потребностей. К таким ценностям можно отнести занятия в области физической культуры, различные методики занятий физическими упражнениями, материально-техническую базу);

– персонифицированно-результативный (физическая культура – как результат деятельности, воплощенный в самом человеке. Эти результаты могут представлять собой уровень физического развития, физической подготовленности, степень освоения двигательных умений и навыков, эстетика форм тела и т. д.).

Тренажеры – учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств, совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте. Тренажеры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм – локальным, региональным и общим.

Технические особенности тренажеров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств.

Различные конструкции тяговых устройств способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на минибатуте совершенствуют ловкость и координацию движений.

Различные по направленности воздействия на организм тренажеры могут быть объединены в одном универсальном устройстве. Так, например, с помощью

гимнастического комплекса «Здоровье» можно развивать практически все двигательные качества.

Цели оздоровительных тренировок на тренажерах:

- развитие правильной осанки;
- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- снижение избыточного веса;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

Цели реабилитационных тренировок:

- восстановление после травм;
- ликвидация дисбаланса физического развития;
- улучшение подвижности суставов.

Эллиптические тренажеры

Основные необходимые характеристики эллиптических тренажеров:

- регулируемый угол наклона (у моделей без рычагов для рук);
- плавность и равномерность движения;
- возможность плавно вращать педали назад и вперед;
- тихий ход;
- регулировка уровня сопротивления;
- программы тренировок;
- контроль пульса;
- безопасность и комфорт во время тренировок.

Занимаясь на тренажерах, каждый должен стать себе в какой-то мере и «тренером, и врачом, и реабилитологом, и психологом». Следует учитывать, что даже небольшой сдвиг в этом направлении, например, только осознание больным того, что его позитивное отношение к занятиям на тренажерах – уже есть предпосылка к успеху реабилитационного процесса. Естественно, что при этом инструктор должен руководствоваться принципом индивидуализации, всемерно и

постоянно. Тренажеры новы и интересны создают позитивный психологический настрой, улучшают эмоциональное состояние занимающихся, что оптимизирует работу принципов активности и сознательности.

Список литературы

1. Применение тренажеров в физкультуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-163636.html> (дата обращения: 08.02.2018).