

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10013

Аннотация. В данной теме рассматривается применение тренажеров в физкультурно-оздоровительной деятельности как способ коррекции телосложения, повышения уровня здоровья у студентов. Обсуждаются разные типы телосложения. Даны рекомендации по питанию, использованию упражнений для определенного типа телосложения. Анализируется значение и востребованность тренажеров в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: тренажер, физкультурно-оздоровительная деятельность, типы телосложения, здоровье.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях непосредственно являются важной частью формирования общей профессиональной культуры современного специалиста. Системная физическая подготовка и формируемая в ее процессе личность студента, определяют свойства его адаптации, самообучаемости, самостоятельности и инициативности как будущего специалиста своей профессии, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма. Достижение определенного уровня физических способностей является одной из важнейших задач физического воспитания студентов, выполняя физические упражнения различной направленности и сложности. Задействованы важнейшие функциональные системы организма: сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная системы, что во многом определяет здоровье студентов. В системе физкультурного образования под физическим состоянием принято понимать совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма, физическую подготовленность, которая играет решающую роль для улучшения качества физических и психологических показателей. Физическая подготовка непосредственно отражает определенную психофизическую готовность студента к будущей профессии. Каждый

вид профессиональной деятельности представляет собой череду трудовых процессов различной степени сложности, которая требует от работника высокого уровня профессиональных качеств и физической подготовленности. На данный момент актуальна проблема здоровья студентов высших учебных заведений, так как 65% из них имеют хронические заболевания. Ухудшение здоровья студентов связано с социально-гигиеническими проблемами и генетической предрасположенностью. Также за время обучения изменяется отношение к жизни, режиму сна и питанию. Большинство студентов за время обучения совмещают учебу с работой, что отрицательно влияет на их здоровье. Постоянная усталость, слабость, недосыпание, стресс, низкая активность, вредные привычки являются основными факторами низкого качества здоровья. В настоящее время становятся востребованными занятия в тренажерных залах. Создаются лучшие возможности для занятий. Использование спортивного оборудования, тренажеров в высшем учебном заведении помогает удовлетворить потребность студентов в движении, справиться с нервными перегрузками, развивает их выносливость, улучшает координацию. Комплексные занятия на тренажерах помогают быстрому спортивному развитию студентов, что благоприятно

сказывается на физическом, умственном развитии. Чем разнообразнее движения студентов, тем больше информации поступает в их мозг, тем интенсивнее происходит психологическое развитие. Занятия приобретают эмоциональность, прививают самодисциплину. Работа на тренажерах обеспечивает воспитание и развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Тренажерный зал является еще и средством активного отдыха, правильного проведения досуга и формирования здорового образа жизни студента. Тренажеры локализуют нагрузку, целенаправленно воздействуют на отдельные мышцы, мышечные группы. Положительных результатов можно добиться усиливая или ослабляя воздействие, изменяя методы выполнения упражнения. Управляя тренировочным процессом во благо своего здоровья, без перетренировок и осложнений, необходимо проконсультироваться с тренером или врачом. Эффективность занятий зависит от типа телосложения. Различают три основных типа телосложения: астенический (экторморф), нормостенический (мезоморф), гиперстенический (эндоморф). Для астенического телосложения характерна общая худощавость, неразвитая мускулатура, длинная, тонкая шея, узкие плечи, таз, плоская и узкая грудная клетка, удлиненные тонкие конечности, вытянутое лицо и тонкий нос, высокий лоб, часто сутулость, рост выше среднего. Необходимо отдавать предпочтение тем тренажерам, которые нацелены на развитие недостающих навыков: силы и выносливости. Тренировки направлять на увеличение массы тела, укрепление мышц, суставов, связок. В основном используются велотренажеры, эллиптические и гребные, также упражнения с гантелями и штангой. Рекомендуют выполнять жим штанги стоя и лежа, подтягивания широким хватом, отжимания на брусьях, жим ногами, приседания, становую тягу. На каждую мышечную группу выполнять 4-6 подходов по 10-12 повторений. Отдых между подходами должен составлять не более 3-х минут. Занятия на кардио-тренажерах должны быть в меру интенсивными и систематическими. Дли-

тельность тренировок не должна превышать 45 минут. При этом типе телосложения рекомендуют дробный режим питания (5-6 раз в день). Калорийность рациона 3500-4000 ккал/день/. Углеводы – 50% (сложные или растительные углеводы: рис, овсянка, фасоль, овощи, макароны из твердых сортов пшеницы), белки-30% (нежирные сорта мяса, куриные грудки, индейка, рыба), жиры-20%. У нормостенического телосложения основные размеры тела пропорциональны. Имеют плотные кости, крепкие суставы и связки, развитый плечевой пояс. Обладают стройными ногами, тонкой талией, красивой гармоничной фигурой, среднего роста. Для них рекомендуют использовать тренажеры, которые развивают скорость и силу, самым эффективным вариантом является беговая дорожка, скоростные упражнения стоит сочетать с упражнениями на расслабление, длительность подобных упражнений не должна быть высокой, необходимо проработать упражнение на скорость повторяющимися движениями, с постепенным увеличением темпа. Использовать упражнения на гимнастическом шаре. Эффективно включать в план тренировок жим штанги от груди, становую тягу, выпады с гантелями, приседания со штангой, сгибание и разгибание ног на тренажере (сидя, лежа), жим ногами сидя, попеременный жим гантелей, пресс. Рекомендуют заниматься 3 раза в неделю. На одну мышечную группу выполнять 3-4 подхода по 6-8 повторений. Последнее повторение в каждом сете должно выполняться с максимальным усилием. Отдых между подходами 1-2 минуты. Рекомендуют дробный режим питания (5-7 раз в день). Калорийность 3000-3500 ккал/день. Белки – 50% (мясо, рыба, яйца, бобовые, белковые смеси), углеводы – 30%, жиры – 20%. Гиперстеническому телосложению свойственно иметь кости широкие и тяжелые, объемные плечи, широкую грудную клетку, чуть укороченные конечности, слабые мышцы, рост ниже среднего. Тренировка должна состоять из аэробных упражнений. Рекомендуют пользоваться тренажерами, которые развивают гибкость, растяжку. Также стоит выполнять упражнения на гимна-

стическом коврике, наклоны сидя, «березка», «мостик». Использовать небольшие веса по 15-20 повторений. Длительность тренировки должна составлять 90-120 минут. Отдых между подходами по самочувствию. Рекомендуют использовать приседания со штангой, жим штанги лежа и стоя, сгибания и разгибания ног на тренажере, подтягивания на перекладине, становую тягу, прыжки на скакалке, пресс. Режим питания 3-4 раза в день. Калорийность 1400-1600 ккал/день. Основу рациона должны составлять нежирные белковые продукты и клетчатка. Белки-40% (куриное мясо без кожи, индейка, рыба, нежирное мясо), углеводы-40%, жиры-20%. Исключить из питания простые углеводы и насыщенные жиры. Для всех типов телосложения рекомендуют употреблять воду не менее 2 литров в день. Использование тренажеров в физической культуре может зависеть от состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов, иметь разные направленности. Оздоровительно-рекреативная – рассматривает использования тренажеров в свободное время в целях после рабочего вос-

становления организма и профилактики переутомления; для повышения досуга и настроения. Реабилитационная - заключается в использовании тренажеров в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функции организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний; поддержанию здоровья от развития болезней. Спортивная – направлена на повышение спортивного мастерства, подготовки к спортивным соревнованиям со стремлением достижения максимального результата; улучшение спортивных качеств и их поддержание. Высокая эффективность применения тренажеров заключается в обучении и совершенствовании двигательных навыков, использование всех групп мышц, положительном воздействии на различные органы и системы. Тренажеры являются одним из средств укрепления здоровья студентов, снижения заболеваемости. С использованием тренажеров можно добиться высоких результатов за короткое время и улучшить свои физические качества, что доказывает их эффективность и многофункциональность.

Библиографический список

1. *Водлозеров, В.Е.* Тренажеры направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2004. – 134 с.
2. *Гильбух Ю.З.* Тренировочные устройства в профессиональном обучении, Киев, 2000.
3. *Евсеев, С.П.* Тренажеры в аэробике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 296 с.
4. *Евсеев, С.П.* Формирование двигательных действий / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 354 с.
5. *Зациорский, В.М.* Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 237 с.

THE USE OF SIMULATORS IN SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES AS A WAY OF CORRECTING THE PHYSIQUE, IMPROVE HEALTH LEVEL OF THE STUDENTS

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Perm state agrarian and technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

***Abstract.** This topic discusses the use of simulators in physical culture and health activities as a way to correct the physique, improve the health of students. Different body types are discussed. Recommendations on nutrition, use of exercises for a certain type of physique are given. Examines the importance and relevance of equipment in sports and recreational activities.*

***Keywords:** trainer, physical-health activity, body types, health.*