

Из таблицы видно, что спортивному результату в мезоцикле соответствует определенный уровень развития скоростных возможностей, выносливости при работе аэробного характера.

Разработанные модельные характеристики специальной подготовленности показывают, какими данными должен обладать спортсмен, чтобы достичь запланированного спортивного результата. Ориентируясь на модельные показатели, можно не только выявлять слабые и сильные стороны в развитии физических качеств, но и определять ранние признаки утомления и перетренированности. Это позволит своевременно вносить коррективы в тренировочные планы.

В последующем было подтверждено, что достижение модельных характеристик существенно повышает вероятность выполнения целевого результата в соревновательном мезоцикле. Так, результаты исследования показали, что достижение целевого спортивного результата обеспечивается соответствием индивидуальных показателей специальной подготовленности их этапным модельным характеристикам: у 16 из 18 пловцов, достигших целевого результата, все параметры специальных физических качеств соответствовали модельным параметрам. Аналогичные модельные характеристики специальной подготовленности могут быть разработаны для пловцов разного квалификационного уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Парфенов В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1989. – 168 с.
2. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 304 с.

УДК 796

В. А. Пасичниченко, доц., канд. пед. наук (БГАС, г. Минск);
Н. Н. Филиппов, доц., д-р пед. наук;
Н. И. Волкова, ст. преп. (БГТУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

В настоящее время подготовка студентов к выполнению задач, поставленных программой по физической культуре и спорту, требует совершенствования методики построения учебных занятий. Успешное решение этой проблемы во многом зависит от разработки и внедрения в учебный процесс современных тренажеров, направленный как на

развитие физических качеств, так и на формирование двигательных навыков. Применение в учебном процессе тренажёров – одно из перспективных направлений для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов, повышения привлекательности и эмоциональности занятий [1].

С этой целью в условиях вуза необходимо создавать современные тренажерные залы, доступные для занятий всех желающих, а для дополнительных занятий во внеурочное время мини тренажерные залы при общежитиях.

Такое направление создает предпосылки для целенаправленной подготовке студентов к выполнению зачетных нормативов на более качественной основе.

Применение тренажеров в оздоровительных и лечебных целях в последнее время получили широкое распространение. Их применение позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность. К лечебным тренажерам относятся аппараты механотерапии, устройства с так называемой облегчающей средой и массажеры, многие из которых сейчас могут применяться индивидуально в домашних условиях студентами специальной медицинской группы [2].

Возможность строгого дозирования физической нагрузки и направленного воздействия на определенные мышечные группы позволяют с помощью тренажеров избирательно влиять на все функциональные системы организма.

Направленность физических упражнений, выполняемых на тренажерах зависит от задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. В этой связи важным моментом будет изучение вопроса возможности взаимосвязи различных факторов с аэробной и анаэробной физической работоспособностью, повышения точности дозирования физических нагрузок для студентов, имеющих слабое физическое развитие и физическую подготовленность.

Для стимуляции анаэробной работоспособности объем упражнений для лиц с различным уровнем физической подготовленности неодинаков.

Аэробный режим работы легче обеспечить на велотренажере, бегущей дорожке, гребном тренажере. При их отсутствии аэробный режим работы можно создать и на других тренажерах, за счет выполнения упражнений круговым методом с длительностью каждого упражнения не менее 3-х минут. Темп движений должен быть естественный, а величина сопротивления - незначительная, особенно для

лиц с низкой физической подготовленностью. Рекомендуется для тренировки физических качеств использование малых нагрузок, что будет предупреждать травмы мышц и связок. Использование небольших грузов обеспечивает возможность длительного выполнения упражнений в условиях устойчивого потребления кислорода.

Смешанный и аэробно-анаэробный режим работы при упражнениях на велотренажере достигается при максимальной и близкой к ней частоте педалирования, а на беговой дорожке - скоростью бега в течение 30-40 с. Такой режим работы можно создать при выполнении упражнений скоростного, силового и скоростно-силового характера.

Контроль за правильностью подбора мощности нагрузки на тренажерах осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

С целью эффективной организации учебного процесса в подготовительную часть занятия (20-25 мин) включают упражнения на растягивание мышц нижних и верхних конечностей, увеличивающих амплитуду движений в суставах: упражнения на месте и в движении, маховые движения рук с эспандерами при минимальном сопротивлении.

Особенностью выполнения упражнений на тренажерах у студентов, имеющих низкий уровень физической подготовки является преимущественное включение в основную часть занятий специальных упражнений, положительно воздействующих на позвоночный столб, суставы, большие мышечные группы. Это могут быть упражнения на тренажерах, обеспечивающих разгрузку позвоночника (вис, трапеция), исключение массы собственного тела (упражнения лежа на полу с гимнастическими снарядами) и др.

Занятия рекомендуется проводить групповым методом. При этом в работу последовательно включаются мышцы ног, спины, живота, рук. Тренажеры типа “бегущая дорожка” и велотренажеры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость. Различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости.

Занятия на тренажерах дают возможность занимающимся воздействовать на организм с целью: развития правильной осанки; получения жиросжигающего эффекта и снижения избыточного веса; улучшения функциональных возможностей организма; эффективного развития физических качеств; быстрого восстановления организма после травм; ликвидации дисбаланса физического развития; улучшения подвижности суставов.

В практике физического воспитания тренажеры можно использовать: в оздоровительно-рекреативном направлении – в свободное

время в целях восстановления организма и профилактики переутомления; в реабилитационном направлении – по восстановлению здоровья и функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний; в спортивном направлении – для повышения спортивного мастерства и подготовки занимающихся к соревнованиям после перенесенных травм [2].

При занятиях на тренажере особенно важен индивидуальный подход. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом тренировки, затем, в процессе занятий, контролировать изменение показателей.

Методика организации занятий на тренажерах в рекреативной физической культуре предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в целях восстановления и укрепления здоровья.

В физическом воспитании студентов тренажеры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств.

Занятия на тренажерах требуют правильного соотношения частоты тренировок, их продолжительности и интенсивности. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю. При более интенсивных занятиях необходимо иметь хотя бы один день полного отдыха.

В практике физического воспитания различают в основном два вида тренажеров: кардиотренажеры и силовые тренажеры.

Организованные занятия на силовых тренажерах позволяют развивать наиболее слабые мышцы. Начальные занятия рекомендуется проводить с кардиотренажеров и уделять им 45-55 процентов тренировочного времени, а 35-45 процентов времени лучше отводить работе на силовых тренажерах.

Кардиотренажеры (степперы, беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, гребные, райдеры) чаще всего используются для снижения веса и повышения тонуса. Оптимальная продолжительность занятий на кардиотренажерах составляет 30 минут. Рекомендуется чередовать упражнения в одном ритме с отдыхом или менее интенсивными упражнениями. Тренировка обязательно должна состоять из трех частей: разминки, основной и заключительной частей – 10-15-минутная разминка поможет разогреть мышцы и подготовиться к интенсивным занятиям. Перед каждой тренировкой и после нее необходимо делать растяжку. Она усиливает кровообращение и снижает риск травм. Для улучшения физического состояния студентов, повышения их физической работоспособности необходимо в учебном процессе использовать специальную методику применения тренажеров,

направленную на эффективное развитие физических качеств и навыков. Научными исследованиями и практическими результатами доказано, что использование в учебном и учебно-тренировочном процессе различных тренажеров улучшает общее состояние занимающихся, повышает их настроение и работоспособность, снижает реактивность нервной системы, активизируют функции органов кровообращения и дыхания, мышечно-суставного аппарата, нормализуются окислительно-восстановительные процессы.

Использование в учебном процессе тренажеров ускоряет выздоровление и восстановление здоровья занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи / М.П. Желобкович, Р.И. Купчинов. – Учебно-методическое пособие.– Мн., 2004. – 212 с.
2. Кудрицкий, В.Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2001. – 82 с.

УДК 796

В. И. Курмашев, д-р техн. наук, проф.;
В. А. Пасичниченко, доц., канд. пед. наук (БГАС, г. Минск);
Н. В. Симонова, преп. (БГТУ, г. Минск)

О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и для противостояния стрессу [1].

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятия физической культурой способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма [2].

Помимо влияния на отдельные двигательные и вегетативные функции, различия в режиме мышечной деятельности могут отра-