

Топчієва Г.О.

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА ТРЕНАЖЕРАХ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Підготовка фахівців, здатних здійснювати професійну діяльність у нових соціально-економічних умовах України, вимагає від викладачів ВНЗ у галузі фізичного виховання та спорту акцентувати увагу на гармонійному розвитку особистості студента, рівні його фізичної активності. Фізичний розвиток – процес змін форм і функцій людського організму, який іде природним і цілеспрямованим шляхом. Грецький філософ Аристотель писав, що ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність [5]. Недолік фізичної активності в професійній діяльності та у повсякденному житті являє собою характерну рису сучасного суспільства, що є хворобою століття.

Мета – визначення впливу фізичних вправ на тренажерах на оздоровлення організму студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання.

Результати досліджень. Механізація й автоматизація виробництва, широкий розвиток транспортних засобів вплинули на велику частину людей. Малорухомих спосіб життя надзвичайно несприятливо відображується на здоров'ї. Таким чином, проблема оздоровчої фізичної культури є актуальною. В результаті вивчення літературних джерел було виявлено, що спостерігається суттєва різниця в рівні захворювань людей, які регулярно займаються фізичною культурою і тих, хто не займається. На даному етапі розвитку суспільства заняття оздоровчою фізичною культурою відіграють важливу роль в підтримці здоров'я. В цьому найкраще допомагає використання тренажерних пристроїв, тому що на них можна займатися незалежно від погодних умов. Сучасні тренажерні пристрої не громіздкі, тому їх можна використовувати не тільки в залах але й вдома, на роботі, в офісі [4].

Згідно даних М. Правдова та О. Махова правильна організація фізичного навантаження може стати дієвим засобом формування здорового способу життя студентської молоді, сприятиме формуванню фізичної культури особистості студента, зокрема актуалізації його фізичних здібностей та способів життєдіяльності [2]. На сьогоднішній день відомо, що регулярні заняття фізичними вправами на тренажерах – могутній засіб зміцнення здоров'я, попередження багатьох захворювань, підвищення стійкості організму. Фізично активні студенти вдвічі рідше хворіють на застудні, серцево-судинні, нервові захворювання, захворювання обміну речовин і опорно-рухового апарату, ніж ті, що ведуть малорухомих спосіб життя. Вони легше переносять дію несприятливих факторів: перегрівання, переохолодження, вплив різноманітних токсичних речовин [3].

Особливого значення для оздоровлення організму студентів набувають фізичні вправи на тренажерах, які сприяють забезпеченню гармонійного розвитку, зміцненню опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, попередженню дефектів хребта і стоп, розвитку, подоланню труднощів періоду статевого дозрівання, загальному зміцненню організму студентів.

Заняття фізичними вправами на тренажерах мають істотне оздоровче значення як для основних, так і спеціальних навчальних груп фізичного виховання ВНЗ. Разом з тим оздоровчий ефект може бути забезпечений лише при умові індивідуального підходу, відповідності форм, режиму і методики фізичних вправ на тренажерах для студентів. Без цього фізичні навантаження можуть не тільки не дати очікуваного ефекту, але й призвести до перенапруги та погіршення здоров'я. Будь-яке порушення здоров'я (особливо гостре: вогнища хронічної інфекції, захворювання серцево-судинної системи тощо) погіршує адаптацію до фізичних навантажень на тренажерах. Доречно зауважити, що під впливом навантажень вони можуть ускладнитись і призвести до розвитку більш серйозних ускладнень [1].

Висновок. Найкращим засобом боротьби з негативними наслідками впливу науково-технічного прогресу на організм студентів є оздоровча фізична культура, зокрема фізичні вправи на тренажерах. Аналіз науково-педагогічної літератури та досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених з проблеми оздоровчої фізичної культури засвідчує, що організм тренуваної людини характеризується стійкою діяльністю ЦНС, адаптацією до стресових ситуацій. Внаслідок науково-технічного прогресу фізичні навантаження були перекладені на тренажери, оздоровче значення фізичної праці для людини повністю збереглось. Систематичні фізичні вправи на тренажерах, як можливість для збільшення фізичної активності є запорукою здоров'я і працездатності студентів у процесі фахової підготовки у ВНЗ. Таким чином, у процесі підготовки до навчальних занять на тренажерах необхідно використовувати виключно перевірені практикою вправи, засоби і методи оздоровчої фізичної культури, забезпечити в процесі занять на тренажерах єдність і регулярність лікарського і педагогічного контролю студентів.

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян – Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. - 272 с.

2. Правдов М.А. Формирование физической культуры в условиях спортивного клуба / М.А.Правдов, О.С.Махов // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2005. - №3. – С. 23 - 25.

3. Карпюк Р. Професійна підготовка фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: монографія / Р.Карпюк. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. – 504с.

4. Уотсон Дж. Тренажерне обладнання / Дж. Уотсон. – М.: Світ, 2001. – 27 с.

5. Ханін Д.М. Искусство как деятельность в эстетике Аристотеля /Д.М. Ханин. – М.: Наука, 1986. – 165с.