

2.СИЛОВІ ТРЕНАЖЕРИ В ГОТЕЛЬНІЙ ФІТНЕС-ПРОГРАМІ Кошелева Т.В.

Коваль О.А., к.т.н.

Національний університет харчових технологій (НУХТ), м. Київ

Вступ. Силові тренування - необхідна складова будь-якої фітнес-програми. Вони сприяють зниженню ваги, розвитку м'язів і зміцненню кісткової тканини.

Матеріали та методи. В основу дослідження покладено статичний та системний підхід до вивчення об'єктів з застосуванням методів порівняння ,аналізу та синтезу.

Результати. Силові тренажери - це і найпростіші давно відомі гантелі, штанги, всілякі шведські стінки, лавки і великі сучасні атлетичні комплекси.

Силові тренажери - це найрізноманітніший і універсальний вид спортивних тренажерів, що безпосередньо впливають на формування м'язової маси, розвивають мускулатуру, активізують обмінні процеси. За допомогою спортивних силових тренажерів за порівняно короткий час можна придбати атлетичне і підтягнуте тіло.

Класифікація силових тренажерів багатоступенева. За областю застосування їх можна розділити на домашні, професійні, напівпрофесійні силові тренажери або тренажери фітнес-класу.

Силові тренажери за конструкцією поділять на 3 групи: тренажери з власною вагою, з вільною вагою, з внутрішніми вбудованими вагами (вантажі пересуваються по напрямних).

Сучасні силові тренажери під власною вагою є новий тип силових тренажерів, що використовують вагу спортсмена як основного навантаження. За їх допомогою добре розвивається сила, витривалість і гнучкість. Рівень навантаження можна змінити регулюванням кута нахилу лави або за рахунок використання додаткових ваг. Одним з кращих пристосувань для зміцнення м'язів сідниць, спини, преса і ніг, а також для запобігання хвороб хребта і спалювання жиру в найбільш проблемних місцях тіла є гіперекстензії. Ці тренажери мають певні переваги: вправи, для яких призначені тренажери, будуть максимально ефективними для обраної групи м'язів; компактні, займають незначне місце; підходять користувачам з різним рівнем підготовки.

Силові тренажери з вбудованими вагами необхідні тим, хто тільки почав займатися, адже вони більш безпечні і дозволяють працювати над конкретною групою м'язів, не залучаючи до процесу інші. У якості обтяжень використовують плоскі вантажі, утримувані фіксаторами, сконструйовані таким чином, щоб автоматично підлаштовуватися під змінювану силу скорочення м'язів за рахунок використання кулачкових або важільних механізмів. Основні види тренажерів з вбудованим вагою:

силовий тренажер кросовер, мультистанція. Кросовер, зазвичай використовується на додаток до вправ для м'язів грудей, наприклад, дожиму штанги або гантелей лежачи, працює цілеспрямовано на розвиток внутрішніх і нижніх пучків грудних м'язів з навантаженням дельтовидних м'язів і трицепсів. Мультистанція дозволяє тренувати практично всі групи м'язів зі швидким налаштування на всі найважливіші вправи, такі, як жим, зведення / розведення рук (батерфляй), різноманітні тяги зверху / знизу, розгинання / згинання ніг. Переваги цієї групи тренажерів в простоті використання, безпечності застосування, мають декілька місць тренування одночасно, підходять користувачам з різним рівнем підготовки.

Силові тренажери з вільною вагою або обтяженнями дозволяють не тільки швидше наростити м'язову масу, але і поліпшити координацію рухів, підходять користувачам з різним рівнем підготовки.

При виборі силового тренажера з вільними обтяженнями необхідно звернути увагу на наступні параметри: максимальне навантаження на стійки; ширину між стійками; можливість регулювання висоти стійок; регулювання нахилу лави; наявність додаткових пристосувань. Основні види тренажерів з вільною вагою: лава Скотта, тяга до грудей з упором, лава атлетична. Перший вид дозволяє максимально зацентувати навантаження на біцепси, підйоми на лаві Скотта позитивно позначаються на рельєфності рук, плечей на тлі інших. Другий вид тренажерів призначений для тренування м'язів спини, біцепсів. Лава атлетична - для виконання вправ з положення "сидячи" і "лежачи" для тренування м'язів верхнього плечового пояса, рук, ніг і преса.

При розробці сучасних тренажерів сьогодні активно використовується 3D-аналіз і комп'ютерне моделювання параметрів взаємодії людини – тренажер.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з оптимізації навчально-тренувального процесу в спортивній галузі дозволяє зробити висновки, що спеціалізоване комп'ютерне програмне забезпечення мало вивчено, кількість публікацій є незначною. Тематично поділяється на моделювання техніки рухових дій; тренажерні й вимірювальні системи; педагогічний контроль за тренувальним процесом і розвитком рухових якостей. Поєднання всіх напрямів, застосування методів комп'ютерного моделювання дозволить підвищити якість тренувань.

Висновок. Силові тренажери виконують єдине завдання - привести в тонус всі м'язи тіла і дати посилене ізольоване навантаження на ті м'язи, силу яких необхідно скорегувати за рахунок виконання фізичних вправ, застосування зусиль з подолання заданих навантажень на певні групи м'язів. Активне використання 3D-аналізу і комп'ютерного моделювання параметрів взаємодії людини і тренажера дозволить досягти ідеальної ергономічності з оздоровчим ефектом.

Література

1 Клопов Р.В. Практика застосування комп'ютерного програмного забезпечення для оптимізації навчально-тренувального процесу у вищій фізкультурній освіті [Електронний ресурс] / Р.В.Клопов // Проблеми фізичного виховання і спорту. — 2010 — № 4. — С. 64-67.

2. Сайт «Товары для спорта и отдыха» [Электр. рес.] Режим доступа
<http://zelart.com.ua>.

3. Интернет магазин спортивного оборудования [Электр. рес.] Режим доступа
<http://silamarket.com.ua/>.