

УДК:796.412:378.015.31:796

Ганжа О.А.¹, Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. КНТ-217, ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

СУЧАСНІ ТРЕНАЖЕРНІ ПРИСТРОЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СПОРТСМЕНІВ

Технічні засоби в спорті-це пристрої, системи, комплекси та апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи і системи організму, для навчання і вдосконалення рухових навичок, а також для отримання інформації в процесі навчально-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності.

Тренувальні пристрої-це технічні засоби, що забезпечують виконання спортивних вправ із заданими зусиллями та структурою рухів без контрольованого взаємодії.

Тренажер (від англ. Train-виховувати, навчати, тренувати)-навчально-тренувальний пристрій для навчання та вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення функцій аналізаторів організму. Завдяки наявності зворотного зв'язку тренажери більш ефективні, ніж тренувальні пристрої.

Тренувальні пристрої і тренажери можуть бути індивідуального та колективного користування, а їх вплив на організм-локальним, регіональним або загальним.

Тренажери відрізняються за своїм конструкторським рішенням. Їх технічні особливості визначаються необхідністю переважного розвитку тієї чи іншої рухової якості або одночасно декількох. Наприклад, такі технічні пристрої, як бігова доріжка, велогребні тренажери і їм подібні, дозволяють направлено розвивати загальну, швидкісну і швидкісно-силову витривалість стосовно своїх видів спорту. Різні тягові пристрої, еспандери, ролери сприяють розвитку динамічної сили і гнучкості. Використовуючи міні-батут, можна вдосконалювати спритність і координацію рухів. Різні за спрямованістю впливу на організм тренажери можуть бути об'єднані в одному пристрої. Такі тренажери називаються універсальними. Так, наприклад, за допомогою гімнастичного комплексу "Здоров'я" можна розвивати практично всі рухові якості.

За логікою роботи технічні засоби можуть бути з лінійною або розгалуженою програмою, т. з. вони можуть впливати як на окремі органи і системи, так і бути комбінованими. Залежно від характеру сигналів зворотного зв'язку технічні засоби можуть бути з альтернативним вибором рухової дії і з вільним конструюванням програми відповіді.

Існує безліч видів тренувальних пристроїв і тренажерів педагогічної спрямованості і конструкторському рішенню: з регульованим зовнішнім опором, імітаційні, полегшеного лідирування, керованої взаємодії і ін.

Технічні засоби в даний час застосовуються не тільки в навчанні і тренуванні спортсменів, але і в фізичному вихованні студентів. Це сприяє вирішенню завдань, висунутих самим життям, вдосконалення навчальних занять з фізичної культури у закладах вищої освіти. Поліпшується організація заняття, збільшується його щільність, змістовність, емоційність; технічні засоби допомагають у вдосконаленні фізичних якостей і в процесі навчання вправам.

За допомогою технічних засобів можна ефективніше працювати над вихованням і розвитком спеціальних рухових і вольових якостей спортсменів у різних видах спорту: сили, швидкості, витривалості, спритності,

орієнтування в просторі, координації рухів, гнучкості, стрибучості, м'язового почуття, ритмічності, сміливості та інших якостей, необхідних для досягнення успіху в різних видах спорту.

Тренажери використовуються і в оздоровчих цілях. Медична та економічна значимість подальшого розвитку тренажерної техніки в умовах зростаючого попиту населення, висока ефективність її застосування дозволяють розглядати тренажери як один із засобів зміцнення здоров'я, зниження захворюваності та підвищення продуктивності праці.

Тренувальні пристрої і тренажери різних конструкцій широко застосовуються і в період відновного лікування.

Для більш ефективного впровадження тренажерів у процес фізичного виховання, а також для навчання і тренування спортсменів вони повинні бути доступні за вартістю; мати невеликі габарити і масу; відповідати естетичним вимогам; володіти простотою і надійністю в обігу; бути безвідмовними в роботі; давати можливість дозувати навантаження; відповідати антропометричним і функціональним особливостям спортсменів; навички і уміння, що освоюються на тренажері, повинні відповідати біомеханічній структурі змагального вправи. Необхідно також мати і програми занять.