

РАЗВИТИЕ КАРДИОВЫНОСЛИВОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Как известно, целью физической культуры является воспитание здорового, гармонично развитого человека. Одним из показателей здоровья человека является состояние сердечнососудистой и дыхательной систем организма и, соответственно, одной из главных задач физических упражнений является развитие кардиовыносливости.

Целью работы было изучение воздействия различных тренажеров на развитие кардиовыносливости человека.

Объект исследования – студенты 1-2 курсов, занимающихся физической культурой 2 раза в неделю по 1,5 часа по учебной программе физического воспитания.

Методы исследования – наблюдение, анализ, обобщение, педагогический эксперимент.

Анализ и обобщение специальной литературы показал, что к тренажерам, обеспечивающим тренировку сердечно-сосудистой, дыхательной систем относятся: велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, степы, гребные тренажеры, райдеры, эллиптические тренажеры и некоторые другие.

По проведенному анализу, результатам консультаций с занимающимися и преподавателями физического воспитания, собственному опыту использования тренажеров наиболее универсальным из кардиотренажеров является гребной тренажер, так как при выполнении одного упражнения он тренирует большинство мышц грудного пояса, рук, ног и обеспечивает оптимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, также является наиболее эффективным для снижения веса.

Велотренажеры – это имитаторы велосипедов, снабженные специальной системой торможения. Они дают приличную нагрузку на мышцы ног и живота. Используя различные программы тренировок с помощью велотренажера можно добиться различных результатов. Например, поднимая частоту пульса до 50-60% от максимального, вы сжигаете жир, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а для увеличения мышечной массы, силы необходимо поддерживать пульс в пределах 80-90% от максимального. Так как основным параметром интенсивности тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем является частота сердечных сокращений (ЧСС), то и все компьютерные датчики, контролирующие состояние человека во время тренировки, в первую очередь, отслеживают именно этот параметр.

Степпер – имитирует ходьбу по лестнице и воздействует на мышцы ног, обеспечивая такую же нагрузку, что и велотренажер.

Велоэргометры – это те же велотренажеры, но сконструированные для нацеленных тренировок и характеризуются точным контролем нагрузки и точными показаниями измеряемых величин. Большинство тренировок ориентировано на развитие кардиовыносливости.

Беговые дорожки – дают хорошую нагрузку не только на мышцы ног, но и на мышцы спины, грудного пояса, однако при этом имеют довольно большие габариты. Они бывают: механические, где полотно движется с помощью самого спортсмена, и нагрузка изменяется с помощью магнитного поля, воздействованного на маховик; и электрические, где движение происходит с помощью электромотора, в зависимости от программы будет меняться скорость и угол подъема автоматически. Однако, по нашему мнению, нельзя давать очень большие нагрузки именно на этом тренажере, так как здесь идет слишком большая нагрузка на суставы ног и в дальнейшем возможны неприятные ощущения в коленных и голеностопных суставах.

Эллиптические тренажеры – это гибрид велотренажера, степпера и беговой дорожки. Ходьба по эллиптической траектории позволяет тренировать сердечно-сосудистую и

дыхательную системы, но в отличие от других тренажеров, эти дают силовую нагрузку на нижние группы мышц (бедра, ягодиц, икры) и плечевого пояса.

Райдер – обеспечивает комплексную тренировку основных групп мышц, способствует увеличению гибкости суставов и активному сжиганию подкожного жира. Тренажер обеспечивает плавность и бесшумность выполнения движений без излишнего напряжения на суставы и связки. Похожая на ножницы конструкция, обеспечивает почти бесшумную последовательность движений, при которой за счет подъема и опускания собственного веса нагрузка равномерно распределяется на различные части тела. Для увеличения нагрузки используются резиновые сопротивления. Различные возможности крепления грифа-руля расширяют спектр тренировочных движений. Этот вид упражнений вовлекает все мышцы Вашего тела, формирует и подчеркивает фигуру, способствует сгоранию жировых клеток и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Таким образом, мы считаем, что тренажеры делают традиционные занятия физической культурой более разнообразными, избирательно воздействуют на различные части тела, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Из представленного анализа тренажеров, направленных на развитие кардиовыносливости, все являются достаточно полезными и эффективными и каждый занимающийся физическими упражнениями по своему желанию и возможностям может выбрать наиболее для него удобный и доступный вид тренажера. Таким образом, выбор тренажеров огромен и все зависит от желаний, возможностей и упорства занимающегося в преодолении тренировочных нагрузок, т.к. без усилий и настойчивости невозможно тренировать кардиовыносливость организма.