

## Зобкова Елена Валерьевна

канд. пед. наук, доцент Владимирский филиал

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ» г. Владимир, Владимирская область

## ТРЕНАЖЕРЫ КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в работе затрагивается тема применения тренажеров на занятиях физической культурой с учащимися, зачисленными в специальную медицинскую группу. Показано, что использование тренажерного лечебно-оздоровительного комплекса позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физического воспитания, а также повысить физическую и функциональную подготовленность учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Ключевые слова**: физическая культура, тренажеры, учащиеся, функциональная подготовленность, физическое здоровье.

Главная задача физического воспитания учащихся – достичь массовости занятий физическими упражнениями, обеспечить каждого учащегося оптимальным объемом двигательной активности, добиться, чтобы для каждого учащегося занятия физической культурой стали повседневной потребностью. Однако проблема физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться актуальной. Анализ литературных источников по данной проблематике показал, что их авторы затрагивают лишь вопросы восстановления нарушенных функций с использованием лечебной физической культуры (ЛФК) и недостаточно уделяют внимания поиску средств и методов, повышающих функциональное состояние организма учащихся с отклонениями в состоянии здоровья [1–5].

Недостаточный уровень двигательной активности, физической и функциональной подготовленности, связанный с отклонениями в состоянии здоровья этого контингента учащихся, предъявляет особые требования к организации занятий физическими упражнениями с ними. Поэтому возникает необходимость поиска новых средств, форм и методов для повышения эффективности физкультурных занятий с целью улучшения уровня физического здоровья с учетом заболеваний и индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Для успешной реализации этой задачи необходима отвечающая современным требованиям материальная база.

В 2018 году в нашем городе на базе городского врачебно-физкультурного диспансера был создан тренажерный лечебно-оздоровительный комплекс.

В результате договоренности с руководством врачебно-физкультурного диспансера нам было разрешено проводить физкультурные занятия в тренажерном лечебно-оздоровительном комплексе с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья. Благодаря этому, нами предполагалось решить задачи повышения качества проведения занятий с учащимися специальной медицинской группы, улучшения материальной базы и широкого внедрения технических средств обучения.

Тренажерный зал (размером 12 х 12 м) вмещает 6 велотренажеров, 2 велоэргометра, 4 тренажера «Гребля», тренажер «Лабиринт» — горка для бега и ходьбы, тренажер «Ручные захваты» — стенка с руколазами, беговая дорожка, 10 напольных дисков здоровья.

Велотренажер применяется для развития мышечной выносливости и укрепления мышц нижних конечностей и брюшного пресса. Он позволяет направленно воздействовать на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, энергетический обмен. Это достигается за счет различных режимов работы тренажера.

Велоэргометр позволяет точно дозировать и варьировать в широком диапазоне физическую нагрузку. С помощью этого тренажера можно определить уровень физической работоспособности занимающегося. Применяется он и для диагностики и восстановления функций органов и систем после перенесенного заболевания.

Тренажер «Гребля» стимулирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствует развитию аэробных источников энергообеспечения и вместе с тем дает возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и группы мышц. Локальные воздействия обеспечивают более быстрый, чем при традиционных формах воздействия, прирост мышечной силы.

Напольный диск «Здоровье» содействует увеличению подвижности различных отделов позвоночника, улучшению координации, тренировке вестибулярного аппарата.

Тренажер «Лабиринт» предназначен для воспитания общей выносливости. Позволяет дозировать физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тренажер «Ручные захваты» применяется для развития ловкости, координации движений, формирования умения произвольно регулировать мышечный тонус.

Беговая роликовая дорожка используется для развития основных физических качеств силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Учебные группы формировались по возрастному принципу на основе списков врачебного обследования.

Занятия в тренажерном зале начинались с врачебно-педагогического тестирования всех учащихся по методике, разработанной специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Это делалось с целью получения данных о физическом состоянии и уровне физической работоспособности занимающихся. Результаты обследования заносились в журнал наблюдений.

Психологические особенности учащихся с ослабленным здоровьем требовали от нас проявления особого внимания и такта.

С первых же занятий мы добивались от учащихся усвоения навыков работы на учебных тренажерах. Процесс обучения был основан на использовании

дифференцированных физических нагрузок. Учащиеся вели дневники наблюдений, в которых после каждого занятия отмечали реакцию своего организма на физическую нагрузку по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС). Тем самым мы приучали учащихся сознательно анализировать, оценивать и регулировать мышечные ощущения. Учащиеся знали, какое влияние оказывает выполняемое на тренажере упражнение на их организм, поэтому они сознательнее и активнее выполняли все задания на занятиях. Это обстоятельство придавало уверенность, что средствами физической культуры, в частности упражнениями на тренажерах, они могут восстановить свое здоровье.

Занятия в тренажерном зале мы чередовали с занятиями на открытом воздухе. Врачебно-педагогические наблюдения показали, что для учащихся специальной медицинской группы нагрузка должна выполняться маленькими дозами в режиме постепенного увеличения. Квалифицированную медицинскую помощь мы получали от специалистов городского врачебно-физкультурного диспансера, с которыми мы поддерживали тесную и постоянную связь. Сопоставрезультатов наблюдений функционального состояния ление сердечнососудистой и дыхательной систем в покое в начале и в конце каждого учебного года выявило существенные положительные изменения показателей гемодинамики, которые выразились в меньшем приросте артериального систолического давления, укорачивании периода восстановления после физической нагрузки. На фоне общего улучшения здоровья эти сдвиги свидетельствуют о возросшей функциональной способности всех систем организма занимающихся, экономизации их деятельности.

Занятия в тренажерном зале позволили значительно увеличить количество учащихся, перешедших из специальной медицинской группы в подготовительную. Так, за два года число занимающихся в специальной медицинской группе уменьшилось на 54%.

Наш опыт показывает, что применение тренажерных устройств дает возможность нивелировать врожденные или приобретенные нарушения в состоянии здоровья учащихся с ослабленным здоровьем путем вовлечения в работу

<sup>4</sup> https://phsreda.com Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (СС-ВУ 4.0)

строго определенных мышечных групп, направленного воздействия на развитие конкретных физических качеств точно дозированной физической нагрузкой. Врачебно-педагогические наблюдения показывают, что высокая эффективность тренажеров позволяет рассматривать их как средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости.

## Список литературы

- 1. Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И. Левадо, Ю.И. Курпан. М.: Знание, 1985. 56 с.
- 2. Алиев М.Н. Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы / М.Н. Алиев. Ашхабад, 1984. 22 с.
- 3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пос. для техникумов / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 2012.
- 4. Виленская Т.Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т.Е. Виленская // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 25–26, 39–42.
- 5. Водяницкая О.И. О занятиях с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья / О.И. Водяницкая // Физическая культура в школе. 2006. №3. С. 7–11.