

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Сорокина В.М., Сорокин Д.Ю.

Камышинский технологический институт, филиал ВолгГТУ, Камышин, e-mail: arts@kti.ru

Статья посвящена обобщению практического опыта по использованию на занятиях физической культуры тренажера мини-степпер с целью корректировки фигуры и развития спортивной формы. Наша главная задача не только в демонстрации возможностей использования тренажера, но и в том, чтобы занимающийся самостоятельно мог применять на практике полученные знания и умения для укрепления своего здоровья. Мини-степпер может использоваться как в учебном процессе, так и в домашних условиях. Тренажер позволяет выполнять шаги, давая нагрузку на бедра, подобную работе на велотренажере, а также развивать координацию и вестибулярный аппарат, чего не развивает велотренажер. Мини-степпер укомплектован резиновым экспандером и килограммовыми гантелями, а также снабжен инструкцией.

Ключевые слова: мини-степпер, тренажер, здоровье, упражнение, мышцы

PECULIARITIES OF CLASSES ORGANIZATION ON SIMULATOR

Sorokina V.M., Sorokin D.Y.

Kamyshin Technological Institute, branch of Volgograd State Technical University, Kamyshin, e-mail: arts@kti.ru

The article is devoted to a generalization of practical experience in the use of mini-stepper simulator in physical training classes to correct the figure and develop fitness. Our main task is not only to demonstrate the possibilities of using the simulator, but also to enable an independent trainee to use acquired knowledge and skills to improve their health. The mini stepper can be used in a teaching process as well as in the home. The simulator makes it possible to perform steps, giving a training load on the hips, like working on a stationary bike, as well as to develop coordination and vestibular system, which are not developed by an exercise bike. The mini-stepper is equipped with a rubber expander and one-kilogram dumbbells and also provided with an instruction.

Keywords: mini stepper, trainer, health, exercise, muscles

Статья посвящена обобщению практического опыта по использованию на занятиях физической культуры тренажера мини-степпер с целью корректировки фигуры и развития спортивной формы.

Наша главная задача не только в демонстрации возможностей использования тренажера, но и в том, чтобы занимающийся самостоятельно мог применять на практике полученные знания и умения для укрепления своего здоровья.

Мини-степпер может использоваться как в учебном процессе, так и в домашних

условиях. Тренажер позволяет выполнять шаги, давая нагрузку на бедра, подобную работе на велотренажере, а также развивать координацию и вестибулярный аппарат, чего не развивает велотренажер. Мини-степпер укомплектован резиновым экспандером и килограммовыми гантелями (рис. 1), а также снабжен инструкцией, в которой указана комплектация, даны рекомендации по технике безопасности, уходу и обслуживанию тренажера. К сожалению, инструкция не содержит комплекс упражнений, которые можно выполнять на мини-степпере.

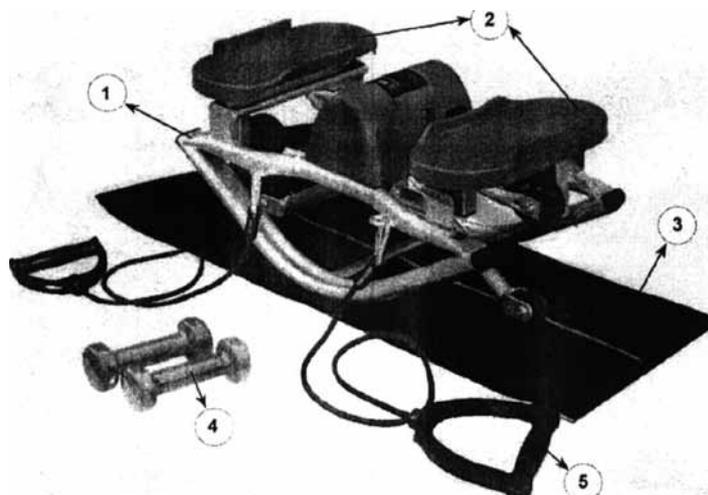


Рис. 1. Мини-степпер KY – 3013 А:

1 – рама; 2 – педали; 3 – противоскользящий коврик; 4 – гантели; 5 – экспандер

Нами был разработан и в течение длительного времени опробован комплекс упражнений на мини-степпере, направленных на коррекцию фигуры, укрепление здоровья и поддержание хорошей физической формы.

Расскажем об этом подробнее. Перед занятием рекомендуется провести разминку без гантелей, хорошо разогреть мышцы (медленный бег 2-3 мин., прыжки через скакалку, приседания). Все упражнения следует выполнять энергично, с большой амплитудой, с постоянно увеличивающимся числом повторений от занятия к занятию, которые в конечном результате должны превзойти ваши первоначальные показатели. Критерием готовности к занятиям на тренажере является появление легкой испарины.

Прежде чем выполнять комплекс упражнений на тренажере, все упражнения следует разучить на полу без гантелей, затем с гантелями и только после этого переходить к работе на тренажере.

Исходное положение: встаньте сначала на правую педаль, затем на левую.

Надавите на левую педаль, чтобы она перешла в противоположное положение до остановки.

Вернитесь в исходное положение.

Это основное балансирующее упражнение, благодаря которому тренируются

мышцы разгибателей бедра. Мы выбрали ряд упражнений, которые в дополнении к основному движению включают в работу большую группу мышц верхнего плечевого пояса и туловища.

Упражнения 1-6 направлены на работу мышц верхнего плечевого пояса, туловища, спины.

Упражнение 1. Для мышц плечевого пояса. Поднять руки с гантелями через стороны, над головой, вернуться в исходное положение.

Упражнение 2. Поочередные круговые движения руками вперед.

Упражнение 3. Поочередные круговые движения руками назад.

Упражнение 4. Одновременные круговые движения руками вперед.

Упражнение 5. Одновременные круговые движения руками назад.

Упражнение 6. Исходное положение: наклон туловища вперед, руки в стороны; 1 – скрестить прямые руки перед грудью; 2 – вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. Движение руками, как в боксе.

Упражнение 8. Поочередное сгибание рук с гантелями.

Упражнение 9. Завести согнутые руки с гантелями за голову: а) одновременно разогнуть руки, вернуться в исходное положение; б) попеременно разгибать руки (рис. 2).



Рис. 2. Упражнения для мышц плечевого пояса

Упражнение 10. Руки с гантелями развести в стороны. Выполнять повороты вправо и влево.

Эти упражнения можно выполнять не только с гантелями, но и с экспандером.

Для большей нагрузки на мышцы плечевого пояса и груди рекомендуется опираться на педали тренажера мини-степпера не ногами, а руками.

Упражнение 11. Упор лежа, опереться правой рукой на одноименную педаль, после остановки повторить упражнение левой рукой, установить обе педали на одном уровне. Попеременно надавливать педали (имитация шаговых движений).

Упражнение 12. Те же движения с подниманием прямой ноги на каждое движение рук (см. рис. 3).

Упражнение 13. Упор лежа на педали сзади. Попеременное надавливание педали до остановки (имитация шаговых движений).

Упражнение 14. Те же движения с подниманием прямой ноги на каждое движение рук.

Выбор величины отягощения в каждом упражнении сугубо индивидуален. Он зависит от состояния здоровья, уровня развития силы, тренированности.

Признаком оптимального выбора отягощения в каждом упражнении является правильное, ритмичное выполнение (без лишнего напряжения) 20-24 повторений в каждом из трех подходов. Для создания соответствующего эмоционального состояния рекомендуется использовать музыкальное сопровождение.



Рис. 3. Упражнения на тренажере при упоре на него руками

Рекомендуемый режим тренировок

Уровень тренированности	Длительность упражнения	Количество повторений	Частота занятий
Начинающий (низкий)	30 с с отдыхом, если необходимо	1 подход	3 раза в неделю
Нормальный (средний)	2 x 30 с.	2 подхода	через день
Развитый (высокий)	3 x 30 с.	3 подхода	ежедневно

Не менее важна заключительная часть занятия. В неё следует включить висы на перекладине и гимнастической стенке для снятия остаточного напряжения в связках, суставах и позвоночнике. Заканчивать занятие рекомендуется легкой пробежкой и водными процедурами. Настоятельно рекомендуем завести дневник самоконтроля, куда следует заносить показания пульса и характеристику общего состояния до и после занятий, регулярно записывать изменения веса.

Многолетние занятия на тренажере мини-степпер показали, что постепенное увеличение нагрузки позволяет достичь результат тренированности до высоких величин. Если начинающий делает 9000

шаговых движений за 30 мин. занятий (что соответствует 6 километровой пробежке), физкультурник – 36000 движений за 45 мин. (что соответствует кроссовому бегу 9 км), то тренированный спортсмен может довести до 54000 движений за часовую тренировку, это число соответствует 12 километровой пробежке. Данный вывод позволяет направлять деятельность педагога, с одной стороны, на расширение спортивно-ориентированного кругозора, с другой – учитывать мнение занимающихся в процессе тренировочных занятий.

Надеемся, что наш опыт поможет вам в достижении отличных результатов. Желаем успехов на пути к здоровью.