

перевагу студентів експериментальних груп (чоловіків і жінок відповідно): із психофізіологічної підготовленості – на 7,78 і 9,25%; із психофізичної підготовленості – на 8,54 і 8,37%; із загальнокондиційної підготовленості – на 6,70 і 6,12%.

Також було визначено, що сумарний ефект впливу ППФП і базового фізичного виховання на загальну фізичну надійність і готовність студентів, що брали участь в експерименті, за всіма трьома видами підготовленості у студентів експериментальних груп склав у чоловіків 14,35%, у жінок – 14,69%. Він виявився істотно вищим, ніж у студентів контрольних груп: на 7,67% у чоловіків і 7,91% у жінок (при $t = 3,42$; $t = 3,18$ відповідно).

Висновки: наші дослідження підтвердили, що ППФП є важливим фактором, що ефективно сприяє забезпеченню фізичної надійності та готовності студентів енергетичних спеціальностей до активної життєдіяльності та високопродуктивної роботи в енергетичній галузі.

Література:

1. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека. – М.: Медицина, 1996. – 413 с.
2. Раевский Р.Т., Филинков В.И., Канишевский С.М. Обеспечение психофизической надежности работников атомных электростанций // Наук.-практ. проблеми моделювання та прогнозування надзвичайних ситуацій: Зб. наук. статей. К., 1999. – Вип.3. – С.220-226.
3. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Дис. канд. фіз. вих.: 24.00.02. – Львів, 2006. – 252 с.
4. Раевский Р.Т., Халайджи С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: Учеб. программа для вузов III и IV уровней аккредитации, готовящих специалистов энергетического комплекса. – О.: Наука и техника, 2005. – 45 с.
5. Раевський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів – О.: Наука і техніка., 2006. - 138 с.

ТРЕНАЖЕРНІ ПРИСТРОЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ТА ГРУП ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Хатіпов М. А, Кривобогова Н.А.

Севєродонецький технологічний інститут

Особливе місце в системі засобів зміцнення здоров'я студентів належить тренажерам та технічним пристроям. Не є секретом, що з кожним роком рівень здоров'я студентської молоді невпинно знижується. Якщо врахувати, що протягом останніх 10 років практично все населення України знаходиться в стані психоемоційного і соціального стресу у результаті чого відзначається ріст депресії, алкоголізму,

табакокуріння, злочинності, то цілком зрозуміло, що необхідно терміново вживати заходів для поліпшення стану здоров'я.

Дослідження показали, що обґрунтування реальної прогностичної моделі фізичного виховання студентської молоді здійснювалось на основі опитування фахівців фізичного виховання і студентів гуманітарних, технічних вузів 3-4 рівня акредитації. Було встановлено, що абсолютна більшість опитаних вважає за доцільне здійснення фізичного виховання студентської молоді зараз і у найближчі 10-15 років.

В силу наявних медичних обмежень студенти спеціального медичного відділення не можуть повною мірою займатися за програмою фізичного виховання, гостро стає питання пошуку нових засобів і медичних прийомів, які б дозволили студентам, що мають певні відхилення у стані здоров'я, найбільш повно реалізувати рухові можливості і підвищити стан здоров'я. Це стало можливим із застосуванням тренажерів у навчальному процесі спеціального медичного відділення, які отримали назву „нетрадиційних засобів”. Використання тренажерів у заняттях із спецмедгрупою дозволяють полегшити процес оволодіння технікою рухів, більш чітко дозувати навантаження, підвищити значимість індивідуального підходу, вибірково впливати на розвиток фізичних якостей.

Однією з привабливих форм проведення занять з фізичного виховання є використання тренажерів, які можна адаптувати для студентів з порушеним здоров'ям.

Розглянемо спочатку тренажери найдорожчі, з електронним устаткуванням.

У нашій практиці знайшли широке застосування тренажер *TORNEO* і *KETTLER*. У першого найбільшою популярністю користується велотренажери, бігові доріжки яких мають відмінну амортизацію, систему шумопоглинання і високий запас міцності.

Особливо популярний універсальний *Total Trainer*. Тренажери цього типу дозволяють слідкувати за своїм пульсом, швидкістю, часом, загальною кількістю пройденого шляху, затратою калорій під час вправ. Удосконалений тренажер дозволяє регулювати навантаження протягом всього часу тренування.

Незважаючи на свою компактність він дозволяє робити більш 50 вправ для різних груп м'язів.

Загальні правила занять на тренажерах передбачають певну послідовність дій: консультацію викладача, щоб визначити допустимі навантаження, які відповідають вашому фізичному стану; необхідна також порада лікаря, особливо якщо є проблеми з серцем, тиском або рівнем холестерину.

Прислухайтесь до свого тіла. Неправильне або надмірне захоплення вправами може пошкодити вашому здоров'ю. Терміново припиніть вправи, якщо наступить одна із

наступних ознак: біль, нерегулярне серцебиття, задишка, головокружіння, нудота. Під час занять необхідно використовувати одяг, який не стискає вільних рухів.

Використання тренажерів сприяє покращенню фізичної форми, тону м'язів та у поєднанні з раціональною дієтою допомагає зменшити зайву вагу.

Починати вправи треба з розігрівання. За допомогою комплексів вправ підсилюється кровообіг, що зменшує ризик розтягнення зв'язок та виникнення судом.

Вправи бажано робити декілька хвилин. Кожну вправу виконуйте приблизно 30 секунд, якщо відчувається втома, треба зупинитися. При регулярному використанні тренажера м'язи ніг стануть більш міцними. Працюючи на тренажері, виберіть свій власний темп. Режим роботи на тренажері сприяє прискоренню серцебиття (мінімум 12 хвилин).

У завершальній стадії (6-8 хвилин) треба зменшити темп роботи на тренажері, що дозволить серцево-судинній системі та м'язам поступово повернутися до звичайного ритму. Чим довше працювати на тренажері, тим більшу кількість калорій буде витрачено.

Досвід нашої практичної роботи свідчить про зручність використання на заняттях зі студентами, які мають порушення у стані здоров'я, таких тренажерів як: тренажер TOTAL·GYM-1700; програмований магнітний велотренажер ВС-5710; орбітрек магнітний ВЕ-6630. Перелік вправ та методика їх виконання подається у відповідних інструкціях, а також може бути доповнена із урахуванням індивідуальних особливостей тих хто займається.