

РОЛЬ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

*Поляков Геннадий Валерьевич, старший преподаватель, Григоревич
Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь*
GrigorIvanVlad@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается значение уличных тренажеров для укрепления здоровья, техника выполнения упражнений, внутренняя мотивация и общие рекомендации для самостоятельных занятий. Показаны преимущества уличных тренажеров и их функциональное предназначение.

Ключевые слова: Уличные тренажеры, здоровье, рекомендации для занятий.

THE ROLE OF STREET EXERCISES IN STRENGTHENING HEALTH

Polyakov Gennady Valerievich, senior lecturer, **Grigorevich Ivan Vladimirovich**, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article reveals the importance of outdoor fitness equipment for health promotion, exercise technique, intrinsic motivation and general recommendations for self-study. The advantages of street simulators and their functional purpose are shown.

Keywords: Outdoor fitness equipment, health, recommendations for training

Введение

Сегодня уличное спортивное оборудование набирает все большую популярность и все чаще можно увидеть во дворах, на стадионах и спортивных площадках уличные тренажеры.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни стала одной из приоритетных государственных задач. Но посещение спортивных залов, кружков, секций требует организации времени, и главное, средств. А самыми доступными для занятий физическими упражнениями, как и раньше, остаются обычные дворовые спортивные площадки.

Занятия на свежем воздухе способны полностью заменить походы в душные фитнес залы с дорогостоящими абонементом. На открытых пространствах занятия проходят наиболее эффективно и комфортно.

Основная часть

Комплексы современных уличных тренажеров – это действенное средство для похудения и прокачки рельефа. Но уличные тренажеры больше подходят для оздоровительных тренировок.

Для уличных тренировок важна внутренняя мотивация и желание привести свое тело в порядок. Следует придерживаться выбранного режима и стараться не пропускать занятия. Не стоит ждать видимых результатов через неделю (обычно на этом этапе порывы у начинающих «спортсменов» заканчиваются и люди разочаровываются в тренировках). На самом деле, должно пройти 2 – 3 месяца для обретения красивой фигуры и потери лишних килограммов. Важно: никакие тренировки не помогут, если не придерживаться правильной сбалансированной диеты.

Каждый из уличных тренажеров позволяет прорабатывать разные группы мышц. Однако, получить наибольший эффект от физических занятий на спортивном оборудовании можно только, если соблюдать технику выполнения упражнений, что позволит правильно проработать нужную группу мышц [1].

Тренажеры, установленные в парках и на улице, обладают большим перечнем преимуществ, перечислим основные:

1. На уличном оборудовании может заниматься каждый человек, независимо от физической формы и возраста.

2. Чтобы купить тренажер, (цена которого не всегда по карману любителям спорта), нужны финансовые вложения. Также для установки домашнего спортивного снаряда требуется освободить место в квартире или доме. На уличном оборудовании занимаются совершенно бесплатно в любое время.

3. Принцип работы каждого уличного тренажера понятен даже новичкам. В устройстве нет ничего сложного.

4. Тренажеры разрабатываются профессионалами, поэтому на каждой спортивной площадке можно найти комплекс оборудования, направленный на проработку различных мышц.

5. Обильное насыщение кислородом легких. Тренировки на открытом пространстве приносят гораздо больше пользы, по сравнению с упражнениями в фитнес залах. С помощью упражнений на свежем воздухе тратится намного больше калорий, по сравнению с фитнес залами. Мощный приток кислорода запускает эффективный процесс сжигания жиров. В результате уходят лишние килограммы, улучшается метаболизм, пропадает неприглядная «целлюлитная корка». Тело человека обретает красивый рельеф, а внутренние органы начинают функционировать намного лучше.

Выполняя упражнения на свежем воздухе, занимающиеся получают отменную «порцию» витамина Д. Этот элемент важен для состояния суставов, костей. Более 6 месяцев в году мы редко бываем на солнце, поэтому нужно пользоваться каждым моментом и укреплять свое здоровье именно на открытых спортивных площадках.

Любая тренировка улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а на свежем воздухе польза от упражнений увеличивается в разы. Физические нагрузки помогают организму вырабатывать эндорфины – «гормоны счастья», которые борются со стрессами и дарят хорошее настроение. По

мнению психологов, тренировки на свежем воздухе лучше переносятся организмом человека, по сравнению с упражнениями в закрытых помещениях.

Уличные тренажеры, без сомнения, приносят огромную пользу для здоровья и физической формы человека, но все же у них есть и недостатки:

1. В ненастную погоду занятия придется отменить, что приведет к сбою в режиме тренировок.

2. Стеснительные люди могут быть скованны в движениях из-за любопытных взглядов прохожих.

3. У множества снарядов отсутствуют утяжелители – в роли нагрузки играет только собственный вес человека.

4. Возрастные ограничения и противопоказания такие же, как и для тренажеров в помещениях.

5. Для площадок требуется теневой навес – на открытом пространстве можно получить тепловой удар, если заниматься в разгар жары.

Все уличные тренажеры можно разделить на две большие группы: кардио, предназначенные для тренировки сердечной мышцы и сжигания жира, и силовые, необходимые для тренировки разных групп мышц для укрепления организма. В число кардиотренажеров входят степпер, шагомер, велотренажер, эллиптический велотренажер и другие. К силовым тренажерам относятся жимы, сгибания ног, тяга.

Существуют общие рекомендации для занятий на уличных тренажерах и их необходимо соблюдать.

Определитесь с тем, какова цель ваших занятий: похудеть или набрать мышечную массу. От этого зависит программа тренировок и то, с какими тренажерами вы будете работать.

При составлении программы занятий учтите, что количество тренажеров в вашем распоряжении ограничено, так что придется адаптировать комплекс упражнений под себя.

Обязательно включите в программу разминку (для таких упражнений можно выбрать кардиотренажер или обыкновенный бег) и заминку (умеренная ходьба на шагомере, можно сделать растяжку для расслабления мышц) для того, чтобы избежать возможных травм, а при составлении комплекса старайтесь соблюдать баланс между кардио и силовыми нагрузками.

Принимать пищу нужно за 1,5 – 2 часа до занятий. Питание должно быть сбалансированным: жесткая диета при тренировках недопустима, но и переедать, тоже не стоит.

Не рекомендуется изнурять себя тренировками и заниматься каждый день. Достаточно 3 – 4 раз в неделю, так как мышцам требуется отдых.

Заключение

Если нет возможности приобрести домашний спортивный инвентарь или записаться в тренажерный зал, для занятий физическими упражнениями вполне можете использовать уличные тренажеры - бесплатно, безопасно и не менее эффективно.

Литература

1. Ломакин, А.Ю. Применение уличных тренажеров для массового оздоровления населения и реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями / А.Ю. Ломакин // Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - 66 с.