

Ирсаев В.Ф. Шамсутдинов Ш.А.

(Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета)

Россия, г. Стерлитамак

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
ПАНДЕМИИ**

Ключевые слова: пандемия, беговая дорожка, степпер, эллиптические тренажёры, боксерская груша, универсальный турник.

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены тренажерные устройства для самостоятельных занятий в условиях пандемии, их особенности и преимущества, дальнейшие перспективы в их использовании данных тренажеров.

Irsayev V. F. Shamsutdinov S. A.

(Sterlitamak branch of the Bashkir state university)

**USE OF TRAINING DEVICES FOR SELF-LEARNING STUDENTS IN
PANDEMIC CONDITIONS**

Key words: pandemic, treadmill, stepper, elliptical trainer, punching bag, universelle horizontale stange.

Abstract: This article will consider simulators for self-study in a pandemic, their features and advantages, further prospects in their use of these simulators.

В условиях пандемии все общественные места либо закрываются на карантин (в большинстве случаев), либо вводятся ограничения в количестве посещаемости людей, к таким общественным местам относятся спортивные залы и спортклубы.

И для того чтобы следить за своим здоровьем люди занимаются спортом дома, более эффективные занятия спортом дома проводятся с помощью тренажерных устройств. Некоторые из них перечислены ниже:

Выполнение упражнений на велотренажере — это симуляция езды на классическом велосипеде. В ходе тренировки усиленно работают все группы мышц. При наличии экрана и пульсометра вы сможете существенно увеличить результативность своих занятий, т.к. будете отслеживать свой прогресс. Вариант подходит для всех уровней физической подготовки, главное — правильно подобрать скорость, чтобы получить максимальную пользу[1].

Особенности и преимущества:

- Усиленная тренировка кровеносной системы и дыхания.

- В процессе занятий повышается выносливость.
- Компактен.



Велотренажер GetActive Wheel ES-8001 (цена 6590 руб)

Бег на беговой дорожке— это отличный способ борьбы с избыточным весом в условиях пандемии. При наличии такого тренажера дома вы можете не выходя из дома заниматься бегом[2].

Особенности и преимущества:

- Для одной тренировки необходимо небольшое количество времени.
- Регулярный бег оказывает благоприятное влияние на состояние кровеносной системы.
- За короткий промежуток времени вы получите стройные ноги и превосходную осанку.



Беговая дорожка UNIXFIT ST-310 (цена 17890 руб.)

Степпер выделяется очень маленькими размерами, но достаточно эффективен в использовании. Польза от него неоценима. Всё больше людей отдают предпочтение именно этому спортивному тренажеру за его низкую стоимость и мобильность. Такой тренажер можно взять с собой в поездку, поскольку он компактен[2].

Особенности и преимущества:

- Он поможет укрепить кровеносную систему и даст заряд бодрости.

- Степпер — это прекрасный тренажёр для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Постоянные занятия на нём дадут ощутимый результат уже через несколько недель.
- Компактность.



Мини-степпер Torneo Ritmo, 2020-21 (цена 3000 руб)

Эллиптические тренажеры по своей системе работы симулируют ходьбу на лыжах, поэтому данный тренажер подойдет для тех, кто любит данный вид занятий. Работают все категории мышц: от стоп до плечевого пояса. В действии находятся руки, ноги и туловище. Это отличное оборудование для тех, кто стремится не только избавиться от избыточного веса и натренировать свои мышцы, но и одарить себя превосходной осанкой[3].

Особенности и преимущества:

- Не потребует большой площади для установки.
- Даёт возможность проводить тренировки в любое время.
- Не нагружает суставы при движении по траектории эллипсоида.



Эллиптический тренажер DFC E3.5H2 (цена 15990 руб)

Боксерская груша помогает поправить здоровье и немного прибавить в силе, улучшает технику, скорость и силу ударов или же держать себя в форме, заодно тренируя удары. [2]

Особенности и преимущества:

- Не потребует большой площади для установки
- Даёт возможность проводить тренировки в любое время
- Боксерскую грушу можно сделать в домашних условиях, или приобрести за низкую стоимость



Боксерский мешок, 30 кг, ПВХ, песок и опилки, синий (цена 2138 руб.)

Турник 3в1 (или универсальный турник) позволяет подтягиваться обычным, узким, параллельным, обратным и широким хватом. Если поменять положение турника, то можно будет отжиматься на брусьях и качать пресс.

Особенности и преимущества:

- Универсальность.
- Компактность.



Вывод: Данные тренажеры могут быть использованы для самостоятельных занятий дома, также они являются компактными, что не маловажно в эксплуатации в квартирах с малой площадью, а также они будут экономически выгодны в дальнейшем перспективе, так как абонементы в спортклубах значительно повлияют на экономические расходы, а приобретенные оборудование окупится в течение 2-3 лет.

Список литературы:

1. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019
2. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.