

БЕЗОПАСНОСТЬ ТРУДА

УДК: 796/799

*В. В. Андрюшкин, А. М. Кадыров***САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ: АНАЛИЗ РИСКОВ И СПОСОБЫ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Аннотация. Рассматриваются риски, с которыми сталкиваются студенты, заинтересованные в самостоятельных тренировках в тренажерном зале, но не обладающие специальными знаниями организации тренировочного процесса. Выявлены основные особенности тренировок в тренажерном зале, пренебрежение или нарушение которых повышает вероятность получения травм. Отмечена важность специальных знаний и опыта организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, здоровьесбережение, самостоятельные занятия, студенты, тренажерный зал, травмы

Для цитирования: Андрюшкин, В. В. Самостоятельные тренировки студенческой молодежи в тренажерном зале: анализ рисков и способы обеспечения безопасности / В. В. Андрюшкин, А. М. Кадыров // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2025. – № 3. – С. 6 – 9.

Актуальность. Вопросы организации эффективных и безопасных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи не теряют своей актуальности на сегодняшний день, несмотря на существенные положительные сдвиги в предоставлении условий для занятий, создания вариативности и разнообразия, а также различные форматы проведения. Сейчас доступны как бесплатные занятия в рамках учебных программ высших и средних профессиональных учебных заведений по физической культуре, занятия в спортивных секциях и клубах, так и тренировки в обширной сети фитнес-клубов на коммерческой основе, к тому же конкурирующих между собой и, соответственно, предоставляющих интересные предложения по комфортности и доступности для клиентов. Кроме того, в составе практически всех учреждений, невзирая на форму собственности и организацию работы, присутствует тренажерный зал, как неотъемлемый атрибут инфраструктуры, поскольку работодатели стремятся минимизировать экономические потери от временной нетрудоспособности работников вследствие различных заболеваний и/или хронической усталости [1]. Тренировки в тренажерном зале должны преследовать цель развития спортивного телосложения и здорового тела, а риск получения травм должен быть сведен к минимуму.

Высшие учебные заведения (вузы) в последнее время расширили не только форматы проведения обязательных и дополнительных занятий по физической культуре, в том числе и в тренажерных залах, но и саму идеологию проведения. Часто это самостоятельный выбор активностей и направленности занятий, включая режимы тренировок, расписание [2]. В каждом конкретном вузе свои традиции, порядок организации подобных занятий. Многие вузы пошли еще дальше: для получения зачета по физической культуре и спорту студенты могут посещать занятия и вне стен вуза, то есть в любом фитнес-клубе.

Цель исследования: изучить риски и перспективы вузовской практики приобщения студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни путем покупки абонеента в тренажерный зал.

Результаты исследования. Анализ литературы и опыта специалистов показал наличие высокого риска для здоровья студентов, не знающих техники выполнения отдельных двигательных действий, занимающихся без тренера (персонально или в группах). Многие люди берут за образец для занятий в тренажерном зале план или видео тренировки на различных сайтах в интернете, но далеко не каждая программа является рациональной и правильно составленной.

Безусловно, есть видео инструкции, где показано технически выверенное выполнение движений на том или ином упражнении. Допуская, что видео с набором упражнений показывает технически правильные движения, человек, делая его в первый раз, склонен допускать ошибки в технике в большинстве случаев, даже не подозревая о них. Ошибки в технике выполнения упражнений не только повышают риски получения травм, но и понижают эффективность выполняемого упражнения [3].

Оценить общую физическую подготовку, наличие тренировочной базы, реализовать задачи, которые ставит перед собой тренирующийся, такие как, например, сбросить лишний вес, укрепить здоровье или набрать мышечную массу, может человек, обладающий определенной базой знаний и опытом. Если у занимающегося есть проблемы со здоровьем, нужно оптимизировать тренировочный план, который приведет к реабилитации и не навредит организму. Также новички не могут рационально распределить время как отдыха между подходами и упражнениями, так и негативной, позитивной фазы повторения. Исходя из вышеперечисленного, тренер должен составить рациональную тренировочную программу, которая будет преследовать цели тренирующегося. Необходимо и знание общих организационных рекомендаций. Например, не стоит приходить в тренажерный зал при плохом самочувствии, или недавно переболев. Нужно дождаться полного выздоровления и хорошего самочувствия. Приходя в тренажерный зал, стоит взять с собой воду для поддержания терморегуляции и водного баланса. Так же не стоит приходить на тренировку голодным (требуется полноценный прием пищи или хороший перекус за час-полтора до физической нагрузки).

В тренажерном зале особое внимание требует женский контингент занимающихся, как наиболее мотивированный, целеустремленный, настойчивый, самокритичный и, одновременно находящийся в зоне риска из-за чрезмерного напора и ожиданий, особенно в категории слабо подготовленных и ранее систематично не занимающихся силовыми упражнениями [4].

Обязательным условием являются разминка, порядок выполнения упражнений, контроль техники выполнения упражнений, время отдыха между упражнениями и подходами, заминка. Тренировка в обязательном порядке начинается с разминки. Общий порядок разминки по отношению к звеньям тела человека: сверху вниз. В среднем разминка занимает около 10-15 минут. Задача разминки - подготовить сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему, нервно-мышечный аппарат к более интенсивной нагрузке [5]. В разминке особое внимание следует дополнительно уделить упражнениям, приближенным по структуре к упражнениям основной части тренировки. Если тренажерный зал оборудован беговыми дорожками, эллиптическими тренажерами, велотренажерами, то перед разминкой добавляется аэробная нагрузка (соответствующая второй зоне интенсивности), около 5 минут при силовой тренировке.

Рекомендуется после полноценной разминки, выполнить подход с легким весом, плавно подводя организм к силовой нагрузке. Пренебрежение разминкой может привести к травмам, а также не позволит реализовать мышечный потенциал согласно выбранной программе тренировок. После полноценной разминки можно переходить к основной части тренировки, то есть к комплексу упражнений в соответствии с тренировочным планом.

Каждое упражнение имеет свою технику, узнать о которой можно у тренера тренажерного зала. Даже штангу при разных упражнениях нужно брать по-разному, а не «как получится» или как кажется правильным [3].

На начальных этапах подготовки необходимо выполнять каждое повторение чисто, без помощи других частей тела, это будет способствовать скорейшей адаптации и набору мышечной массы. Не имея тренировочной базы, лучше начинать с 12-14 повторений от 3 до 5 подходов, в период от месяца до трех. Тем самым мы укрепим и адаптируем связки, суставы и подготовим их к дальнейшей силовой работе.

Далее, если преследуется цель набора мышечной массы, можно переходить на 8-10 повторений в подходе рационально повышая веса, выполняя упражнения до отказа. Прежде чем приступать к сетам на развитие силовых качеств (от 3-5, 6-8 повторений за подход) нужно заложить тренировочную базу и «отточить» технику выполнения упражнений. Отягощения (веса) становятся больше и риски получения травм соответственно возрастают. Технически неправильное выполнение упражнений может привести к получению травм, и снизить долю нагрузки, что замедлит рост мышц.

Заминка, как и разминка, является не менее значимой частью каждого занятия в тренажерном зале, только уже не подготовительной, а заключительной его части. Задачи заминки состоят в постепенном снятии нагрузки с мышц, также необходимо ускорить процесс восстановления и смягчить мышечную боль. Целесообразно включить в заминку упражнения на растяжку, что позволит снять напряжение и восстановить кровообращение. Цель любого растягивания – расслабление мышцы и оптимизация ее состояния. В растянутом положении не следует делать пружинистых движений, особенно в начале, чтобы не вызвать защитное сокращение, предрасполагающее к травме [6]. Важная рекомендация: растягивая мышцы можете закрыть глаза и на каждом выдохе все больше и больше плавно расслабляйте мышцы. Дополнительно, для миофасциального релиза, использовать гимнастический ролл.

Заключение. Таким образом, студент, заинтересованный в тренировках в тренажерном зале, но не разбирающийся в особенностях тренировочного процесса, покупая абонемент и приходя заниматься самостоятельно, сталкивается с комплексом рисков и проблем.

Не обладая базой знаний в технике выполнения упражнений, риск получения травм при занятиях физической культурой в тренажерном зале возрастает, что противоречит самой идее: физическая культура – это здоровье. Неспособность рационально составить программу тренировки, упуская значимость разминки, порядка выполнения упражнений, заминки, приведет к существенному снижению коэффициента полезного действия (КПД) и риски получения травм существенно возрастут. Выполнение упражнений без рывков, особенно на начальных этапах, позволит ускорить набор мышечной массы. Несоблюдение времени отдыха между упражнениями и подходами приведет к чрезмерно большому, потраченному не рационально, промежутку времени, или началу работы в условиях, когда организм занимающегося еще не полностью восстановился до требуемого уровня. Выполнение упражнений с несоответствующим темпом снизит результативность набора мышечной массы. В целом для самостоятельных тренировок в тренажерном зале, как и для выполнения любого другого вида деятельности, нужно обладать определенными знаниями и опытом. И в данном случае необходим специалист (тренер, инструктор) и тот самый упомянутый опыт, который как раз и может быть получен в рамках обязательных теоретических и практических занятий по физической культуре по программе вуза.

Библиографический список

1. **Белавкина, М. В.** Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Т. А. Финоченко.- Ростов-на-Дону: РГУПС. – 2022. – 108 с. ISBN: 978-5-907494-06-0

2. **Чертов, Н. В.** Особенности организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе / Н. В. Чертов // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред.: А. А. Ташиян, В. М. Баршай, Т. А. Степанова. Ростов-на-Дону, 2021. – С. 294–299.
3. **Алесенко, А. С.** Травмы в тренажерном зале: виды, причины и рекомендации. / А. С. Алесенко, О. В. Савельева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 126–128.
4. **Чертов, Н. В.** Оздоровительный фитнес в системе повышения морфофункциональных возможностей женщин / Н. В. Чертов, Т. Г. Кириллова, В. Л. Фомин // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2024. – Т. 101. – № 3-2. – С. 195–196.
5. **Калянов, В. В.** Правила проведения разминки / В. В. Рогач // В сборнике: Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки. Под редакцией М. И. Бальзанникова, К. С. Галицкова, А. А. Шестакова. - Самара, 2015. – С. 149–151.
6. **Ефремова, Т. Г.** Фитнес в системе физического воспитания. Учебное пособие. Том. Часть 1 / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2022. – 176 с. ISBN: 978-5-9275-4115-7

V. V. Andrushkin, A. M. Kadyrov

STUDENTS INDEPENDENT TRAINING IN THE GYM: RISK ANALYSIS AND WAYS TO ENSURE SAFETY

Abstract. The risks faced by students interested in independent training in the gym, but lacking special knowledge of the organization of the training process, are considered. The main features of training in the gym are identified, neglect or violation of which increases the likelihood of injury. The importance of special knowledge and experience in organizing the training process was noted.

Keywords: life safety, health preservation, independent studies, students, gym, injuries

For citation: Andrushkin, V. V. Students Independent Training in the Gym: Risk Analysis and Ways to Ensure Safety / V. V. Andrushkin, A. M. Kadyrov // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta puty soobseniya. – 2025. – № 3. – P. 6 – 9.

Сведения об авторах

Андрюшкин Виктор Владимирович
Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта
Старший преподаватель
e-mail: andrushkin@sfedu.ru

Кадыров Аслан Меджидович
Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
доцент,
e-mail: amkadyrov@sfedu.ru

Information about the authors

Andryushkin Viktor Vladimirovich
Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Senior Lecturer,
e-mail: alysenko@sfedu.ru

Kadyrov Aslan Medzhidovich
Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Associate Professor,
e-mail: doshchul@sfedu.ru