

лучения эмоциональной разрядки, повышение настроения (16% – студенты ветеринарной академии), укрепление здоровья, улучшение физического состояния – 17% и 37% соответственно, совершенствование телосложения, сохранение оптимального веса – 33% и 22%, развитие физической привлекательности 5% и 15%, студенты двух вузов ответили одинаково на вопросы – желание расширить круг общения, быть в компании друзей – 8% и занимаются для достижения высоких спортивных результатов – 2%. Материал позволяет установить, что здоровье выступает необходимым условием для успешной работы в будущем.

В качестве упущения в работе физкультурно-преподавательского состава отметим недостаточно высокий уровень посещения студентами спортивных залов ветеринарной академии. Их необходимо использовать с максимальной отдачей, они не должны пустовать в свободное от учебы время. В медицинском университете отмечена высокая загруженность залов как в будние, так и в выходные дни.

Заключение. Подведя итоги социологического мониторинга можно констатировать, что большинство студентов занимаются физическими упражнениями и спортом во внеучебное время в большей или меньшей степени. Однако для многих они не являются еще потребностью.

Используя новые методы и формы физического воспитания можно повысить качество жизни будущих специалистов.

Список литературы

1. Васильков П.С. Физическая активность и ее влияние на качество здорового образа жизни // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта, № 2 (48), Витебск, 2008 г. /Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт ім. П.М. Машэрава. – Витебск, 2008 – С. 18–22.
2. Лаптенко, С. Д. Здоровый образ жизни как условие и цель учебно-воспитательного процесса / С.Д. Лаптенко // Адукацыя і выхаванне. - 2005. – № 4. – С. 74.
3. Левин, М.Я. Качество жизни и влияющие на него факторы: учеб. пособие. – 2-е изд., доп. / М.Я. Левин [и др.]. – СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2003. – 360 с.

ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*Ю.М. Кабанов, Н.Т. Станский, В.В. Трущенко, А.В. Железнов
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Использование в учебном или учебно-тренировочном процессе новых тренажерных устройств позволяет наряду с общеизвестными и традиционными, эффективно формировать двигательные навыки и развивать и совершенствовать двигательные способности человека.

Цель исследования – разработка тренажерного устройства для развития скоростно-силовых способностей человека и устройства для спортивных измерений (для объективного подсчета количества отжиманий).

Материал и методы. В процессе патентного поиска были проанализированы имеющиеся технические разработки тренажерных устройств и приспособлений различных авторов.

Результаты и их обсуждение. На основании проведенного анализа литературных источников, а также исходя из практической целесообразности реализации целей исследования нами были разработаны следующие устройства. Устройство для тренировки мышц нижних конечностей человека может быть использо-

вано для развития скоростно-силовых способностей человека. Оно содержит пульт управления, платформу, электрический двигатель, редуктор, регулируемые стойки, площадку с перекладинами. Технический результат достигается тем, что перекладины могут перемещаться по кругу с различной скоростью в горизонтальной плоскости. Скоростно-силовая тренировка мышц нижних конечностей человека происходит следующим образом. Устройство устанавливается на полу. Занимающийся принимает исходное положение – стойка перед перекладиной. При включении с пульта управления электрического двигателя перекладины, установленные на площадке редуктора начинают перемещаться по кругу и занимающийся перепрыгивает через них. При выполнении прыжков через вращающиеся перекладины увеличение или уменьшение физической нагрузки может происходить за счет изменения скорости вращения перекладин, изменения их количества от 1 до 4, регулировки высоты платформы регулируемые стойками и принятия занимающимся различных исходных положений. Одновременно тренироваться с использованием устройства могут четыре человека. При выполнении прыжковых упражнений происходит совершенствование скоростно-силовых способностей человека, за счет тренировки мышц нижних конечностей, участвующих в двигательных действиях в различных видах спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д. [1].

Устройство для подсчета количества отжиманий (разработано совместно с В.В. Федоровым, Витебский государственный технологический университет) было разработано для подсчета количественных показателей при выполнении тестового упражнения – сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Устройство содержит основание, контактную плоскость, с закрепленным на ней контактным валиком, установленные на основании микропереключатель, счетчик, пружину. После того как занимающийся принимает исходное положение – упор лежа на прямых руках, устройство устанавливается на поверхности площадки под его грудью. Сгибая руки в локтевых суставах, он опускает туловища вниз, касаясь грудью контактного валика, установленного на контактной плоскости, которая, перемещаясь вниз по ходу движения туловища, производит замыкание контактов микропереключателя, в результате чего срабатывает счетчик, после этого занимающийся выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. На счетчике отображается количество выполненных полных циклов упражнения [2].

Заключение. Разработанные устройства можно использовать в учебно-тренировочном процессе при подготовке спортсменов различной квалификации или в учебном процессе для измерения и развития двигательных способностей человека.

Список литературы

1. Кабанов, Ю.М. Устройство для тренировки мышц нижних конечностей человека. Патент на полезную модель № 7594 / Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко, Н.Т. Станский, А.В. Железнов. – Афіцыйны бюлетэнь Нацыянальнага цэнтра інтэлектуальнай уласнасці. – 2011. – № 5. – С. 217.
2. Кабанов, Ю.М. Устройство для подсчета количества отжиманий. Патент на полезную модель № 7640 / Ю.М. Кабанов, В.В. Федоров, Н.Т. Станский, А.В. Железнов. – Афіцыйны бюлетэнь Нацыянальнага цэнтра інтэлектуальнай уласнасці. – 2011. – № 5. – С. 218.