

вида спорта) будет отвечать потребностям и желаниям обучающихся в физическом самосовершенствовании, а его структура будет способствовать решению одной из задач физического воспитания в УВО – повышению УФП обучающихся (приоритетное совершенствование профессионально важных физических качеств). Все это в комплексе будет решать актуальную в настоящее время задачу формирования физической подготовленности выпускников УВО к производственной деятельности по избранной специальности.

Литература.

1. Сучков, А.К. Особенности формирования физической подготовленности студентов к предстоящей профессиональной деятельности (на примере учреждений высшего образования аграрного профиля) / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров // *Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П.М. Маісэрава* – 2018. – № 4. – С. 92–98.

2. Кряж, В. Н. Опыт мониторинга физической подготовленности нации в Республике Беларусь / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год в 2 ч., Минск, 12–20 апр. 2011 г.* / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 47–49.

3. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // *Теория и практика физической культуры*. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

УДК 796.8

ГИРЯ СПОРТИВНАЯ ЭРГНОМИЧНАЯ

Кабанов Ю.М., Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной Медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Гулидин П.К., Венскович Д.А., Трущенко В.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

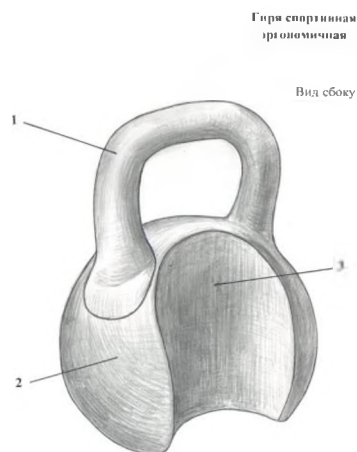
Полезная модель относится к спортивному инвентарю, в частности к устройствам для тренировки мышц тела. Гиря спортивная эргономичная может быть использована для развития силовых и скоростно-силовых способностей человека.

Известен спортивный снаряд, используемый для развития силовых способностей человека – гиря спортивная [1]. Она представляет собой цельнометаллический снаряд, состоящий из ручки и тела. Недостатком известной гири спортивной является то, что: 1. при взятии гири на грудь или поднятии вверх на выпрямленную руку давление всей массы тела гири осуществляется на одну точку предплечья, что вызывает болевые ощущения в этой части руки занимающегося; 2. так как тело гири имеет округлую форму происходит дискомфортное «заламывание» лучезапястного сустава и занимающемуся приходится прикладывать дополнительные усилия на мышцы кисти и запястье для избежания сваливания гири в сторону с предплечья.

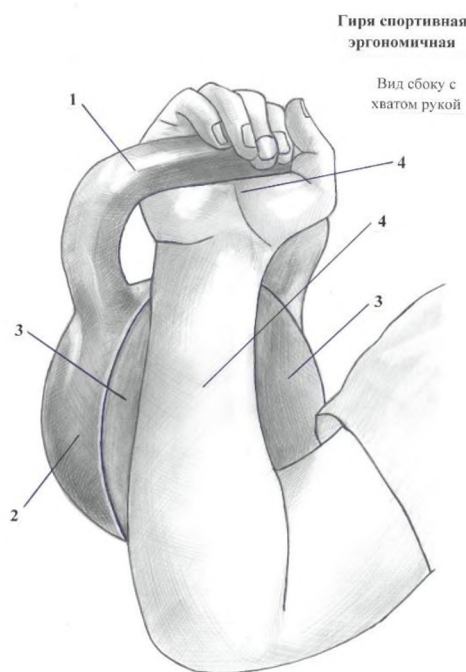
Решаемая задача – совершенствование конструкции гири спортивной с целью улучшения удобства (эргономичности) в ее использовании для повышения качества и эффективности выполняемых упражнений при развитии силовых и скоростно-силовых способностей человека.

Задача решена тем, что в гире спортивной эргономичной, содержащей ручку и тело, в центральной части тела гири выполнено полукруглое углубление по всей длине вертикальной оси тела гири.

Техническая сущность полезной модели поясняется чертежами:



Фигура 1 – Внешний вид гири сбоку без хвата рукой



Фигура 2 – Внешний вид гири сбоку с хватом рукой

Где 1 – ручка, 2 – тело гири, 3 – полукруглое углубление, 4 – кисть и предплечье руки

Гиря спортивная эргономичная состоит из ручки 1, тела 2. Тело 2 имеет полукруглое углубление 3, в котором расположено предплечье руки 4.

При выполнении упражнений с гирей, а именно, взятии гири на грудь и поднятии ее вверх на прямую руку тело гири полукруглым углублением прилегает к предплечью руки занимающегося; при этом, давление тела гири распределяется равномерно на предплечье руки, кисть не «заламывается» поскольку находится на одной прямой линии с предплечьем руки и гиря не сваливается с предплечья руки в сторону, так как имеет полукруглое углубление.

Гиря спортивная эргономичная промышленно применима, так как изготавливается на стандартном оборудовании.

Литература.

1. Горбов, А.М. Гиревой спорт/А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 191 с.