

Кроме кистевого эспандера, нами разработана и изготовлена (опытный образец) вешалка для навешивания одежды [2]. Основным недостатком известных вешалок является отсутствие возможности регулировки (трансформирования) ее длины и положения плечиков для навешивания одежды различных размеров, что приводит к деформации ткани навешиваемой одежды и преждевременному выходу ее из эксплуатации.

Решаемая задача – создание упрощенной и эффективной конструкции вешалки для одежды с целью расширения ее эксплуатационных возможностей. Задача решена тем, что вешалка для одежды содержит центральную часть, крюк для подвешивания, ползунок, основание плечиков, плечики, перекладину с крючками, стопорящие элементы, при этом, крюк имеет резьбу, на которой с возможностью перемещения установлен ползунок, подвижно связанный с основанием плечиков, а стопорящие элементы выполнены в виде винтов с барашками. Технический результат достигается тем, что, вращая крюк (по ходу часовой стрелки или в обратном направлении), происходит перемещение (вверх или вниз) расположенного на нем ползунка, подвижно соединенного с основанием плечиков, в результате чего они могут перемещаться (вверх или вниз) в зависимости от модели навешиваемой одежды, при этом, регулируя стопорящие элементы можно перемещать и устанавливать плечики изменяя длину вешалки в зависимости от размера навешиваемой одежды; на вешалке снизу установлена перекладина с крючками, на которую навешивается дополнительная одежда.

Вешалка для одежды промышленно применима, т.к. изготавливается на стандартном оборудовании, с использованием доступных материалов (пластмасса, сплав из легкого металла).

**Заключение.** Кистевой эспандер позволяет тренировать мышцы разгибатели пальцев кисти руки (мышцы кисти и предплечья) и проводить реабилитационные мероприятия при функциональном нарушении мышечно-связочного аппарата кисти руки. Вешалка для одежды позволяет регулировать положение плечиков и длину вешалки в зависимости от модели и размера навешиваемой одежды.

#### *Список литературы*

1. Кабанов Ю.М., Трущенко В.В. Кистевой эспандер / Патент на изобретение № 8686 (от 12.06.2000г.).
2. Кабанов Ю.М., Трущенко В.В. Вешалка для одежды / Патент на полезную модель № 9731 (от 10.04.2013г.).

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО УСПЕШНОГО УСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*М.А. Карелин  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В современных условиях социально-экономического развития одним из определяющих факторов становится здоровье. Из года в год снижается состояние здоровья и уровень физической подготовки студентов поступающих на факультет физической культуры и спорта [2]. Здоровье человека отражает одну из наиболее значимых сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Однако результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи приняла устойчивый характер, что в свою очередь не позволяет студентам по полной мере усваивать спортивные дисциплины, обучаясь на факультете ФК и С. [4] В настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодежи [3].

Известно, что каждая из профессий имеет свою специфику и отличается требованиями, предъявляемыми к психофизиологической подготовке специалистов. Условия труда современных специалистов имеют свои особенности. К их физической подготовленности предъявляются специфические требования, обусловленные характером выполняемых трудовых операций (Кудрицкий В.Н., Новиков А.Д., Раевский Р.Т., Гемба А.Л.) [4, 5].

Проанализировав литературные источники было выявлено, что прикладная физическая подготовка (ПФП) является специализированным видом физического воспитания, направленным на достижение и сохранение оптимальной физической подготовленности к избранной профессии. Она подчиняется общим педагогическим закономерностям физического воспитания и направлена не только на развитие профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков, но и на активное содействие разностороннему развитию, образованию и воспитанию личности [1].

Упражнения на параллельных брусьях в основном являются маховыми упражнениями. От статических и силовых они отличаются разнообразием форм движений, динамичностью, сложностью техники и требуют достаточных мышечных усилий. Эти движения очень эмоциональны. Они требуют хорошо развитые координационные способности, умения ориентироваться в пространстве. А также, многие маховые упражнения развивают смелость, волевую собранность, приучают к самодисциплине. Маховые гимнастические упражнения – это как правило, сложные двигательные акты. Так же это вращательные движения по кругу или его частям, статические и динамические силовые упражнения [2, 3].

В связи с этим гипотезой исследования явилось: предположение о том, что применение прикладных гимнастических упражнений в учебном процессе будет способствовать повышению уровня физической подготовки и освоению программного материала по предмету «гимнастика и методика преподавания».

Цель работы: выявление соответствующих прикладных упражнений на параллельных брусьях и методики их применения в учебном процессе для повышения уровня физической подготовленности студентов.

**Материал и методы.** Для реализации поставленной цели нами использована, научно методическая литература, а также для решения поставленной цели комплексы прикладных гимнастических упражнений.

Методы исследования:

- педагогические наблюдения при непосредственном (личном) проведении теоретических и практических занятий;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент, который предусматривал формирование контрольной и экспериментальной группы из студентов юношей 2 курса ФФКиС. Контрольная группа изучала технику спортивных гимнастических упражнений. Экспериментальной группе сначала были предложено изучение техники упражнений прикладного характера, а после спортивных. Как в экспериментальной так и в контрольной группах студенты сдавали в учебные комбинации на гимнастических снарядах в конце семестра (до педагогического эксперимента) (таблица 1).

Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету до педагогического эксперимента

Таблица 1

Учебные комбинации	Группа	До эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Разница показателей	Достоверность (P)
Упражнения на параллельных брусьях	КГ	6,4±0,18	-0,1	<0.05
	ЭГ	6,3±0,20		<0.05

Среднее значения показателей оценки двигательных умений и навыков по предмету после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Учебные комбинации	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Разница показателей	Достоверность (P)
Упражнения на параллельных брусьях	КГ	7,0±0,22	-0,8	<0.05
	ЭГ	7,8±0,19		<0.05

В конце года студенты сдавали практические умения и навыки, учебные комбинации на гимнастических снарядах, в которые также входили и параллельные брусья. В контрольной группе после эксперимента средний балл составил - 7.0, экспериментальной – 7.8. Таким образом разность результатов контрольной и экспериментальной групп в среднем составляет - 0,8 балла (таблица 2) Прирост показателей в контрольной группе составил – 0.6 балла, а экспериментальной- 1.5 балла, что говорит об эффективности применения прикладных гимнастических упражнений, для лучшего усвоения программного материала по предмету «Гимнастика и МП».

**Заключение.** Практика работы со студентами факультета физической культуры и спорта убедительно показывает огромную роль физической подготовки в обучении студентов. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, невозможно успешно использовать технические приемы, осуществлять задуманные тактические действия. Педагогический эксперимент показал, что прикладная физическая подготовка способствует более успешному освоению студентами учебной программы, а также направлена на формирование знаний, умений, навыков, необходимых в их профессиональной деятельности и повседневной жизни.

#### Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Обучение физическим упражнениям. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин – М.: Просвещение, 1990. – С. 30 – 118.
2. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с.
3. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Высшая школа, 1985. – 265 с.
4. Жидких В. П. Процесс формирования физической подготовки студентов к профессиональной деятельности // Здоровье нации: Сб. Материалов Международного научного конгресса. – Москва, 1997. – С. 68–70.
5. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. Н. Кудрицкий - Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

### ДОЗИРОВАННАЯ НАГРУЗКА И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА (по данным тестов программно-аппаратного комплекса «Омега-М»)

Т.Ю. Крестьянинова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В последнее время разработаны методы математического анализа сердечного ритма, которые позволяют дать количественную оценку функционального состояния организма [1]. Среди них особое значение имеет программно-аппаратный комплекс «Омега». Ценность данного метода заключается в том, что за 5-минутный промежуток времени регистрируется и обрабатывается информация по 50 параметрам variability сердечного ритма (BCP) с интегральной оценкой функционального состояния организма в текущий момент с прогнозом на ближайшие сутки. Программа «Омега-М» производит автоматическую обработку данных – уровня адаптации, уровня вегетативной регуляции, уровня центральной регуляции, уровня психоэмоциональной регуляции – формирует их графическое представление в виде различных диаграмм, гистограмм, схематических ри-