

4. Официальный сайт Национального научного центра развития здравоохранения имени Салидат Каирбековой. Сердечная реабилитация. Адаптированное клиническое сестринское руководство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rcrz.kz/index.php/en> (дата обращения: 21.10.2021).

5. Официальный сайт Национального научного центра развития здравоохранения имени Салидат Каирбековой. Статья «Артериальная гипертензия – безмолвный невидимый убийца» Опубликовано: 17.03.2020 [Электронный ресурс] URL: <http://www.rcrz.kz/index.php/ru/2017-03-12-10-50-44/stati/1913-problemy-audiologicheskogo-skrininga-v-kazakhstane-vozmozhnye-puti-resheniya> (дата обращения: 21.10.2021).

6. Постановление Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982. Об утверждении Государственной программы развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020-2025 годы. – 5 с.

УДК 796.0

Александр Александрович Зданевич

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Наталья Васильевна Орлова

Брестский государственный технический университет»,

г. Брест, Республика Беларусь.

E-mail: natali.ork@yandex.ru

Владимир Николаевич Кудрицкий

Брестская областная общественная организация «Ветераны ФЖиС»,

г. Брест, Республика Беларусь

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

**Развития силовых и скоростно-силовых качеств
с использованием тренажеров и спортивного оборудования,
направленных на укрепление здоровья студентов**

***Аннотация.** Анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов по вопросу исследований в области физического воспитания студентов различных вузов показал, что при организации учебного процесса, совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков осуществляется в основном традиционными средствами и методами. В данном научном исследовании сделана попытка доказать, что эффективность учебного процесса будет на много выше при использовании современных средств и методов, направленных на целенаправленное развитие физических качеств, укрепление здоровья и повышение уровня физического развития и физической подготовленности студентов.*

***Ключевые слова:** студенты, тренажеры, спортивное оборудование, здоровье.*

Alexander Alexandrovich Zdanevich

Brest State University AS Pushkin,

Brest, Republic of Belarus

E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Natalia Vasilyevna Orlova

Brest State Technical University,

Brest, Republic of Belarus.

E-mail: natali.ori@yandex.ru

Vladimir Nikolaevich Kudritsky

Brest Regional Public Organization "Veterans of FCiS",

Brest, Republic of Belarus

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

Development of power and speed and power qualities with the use of exercises and sports equipment aimed to strengthen the students 'health

***Annotation.** Analysis of scientific and methodological literature of domestic and foreign authors on research in the field of physical education of students of various universities showed that in organizing the educational process, improving physical qualities, motor skills and abilities is carried out mainly by traditional means and methods. This research attempts to prove that the effectiveness of the educational process will be much higher when using modern tools and methods aimed at the purposeful development of physical qualities, health promotion and increase the level of physical development and physical fitness of student.*

***Key words:** students, simulators, sports equipment, health.*

Низкий уровень физической подготовленности и физического развития студенческой молодежи – одна из достаточно серьезных проблем, влияющей на полноценное развитие и укрепления здоровья. А низкий уровень двигательной активности студентов объясняется тем, что двухразовые занятия, проводимые по общепринятой методике, не обеспечивают оптимальной физической подготовки, необходимой для эффективного и целенаправленного развития физических качеств, направленных на укрепление здоровья занимающихся [1].

В связи с этим, в Брестском государственном техническом университете был проведен педагогический эксперимент, направленный на совершенствование качества подготовки студентов основного учебного отделения. В эксперименте приняли участие студенты двух учебных групп (по 15 юношей в каждой), одна из которых была контрольной, а другая – экспериментальной. Студентам предлагалось выполнение контрольных нормативов и тестов с применением тренажеров и нестандартного спортивного оборудования в ходе учебного процесса.

При организации эксперимента ставилась цель – обосновать положительное влияние тренажеров и спортивного оборудования на укрепление здоровья и развитие силовых и скоростно-силовых качеств студентов в процессе физического воспитания. А так же, задачей эксперимента являлось выявить уровень физической подготовленности, физического развития и направить процесс обучения и совершенствования на укрепление здоровья студенческой молодежи на основе широкого использования современных средств и методов физического воспитания [2].

Для решения поставленных в работе целей и задач применялись общепринятые методы исследования: изучение и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент.

Структура учебных занятий и используемые средства физического воспитания в контрольной и экспериментальной группах имели существенные различия и, следовательно, по-разному могли влиять на развитие физических качеств и двигательных навыков.

В контрольной и экспериментальной группах использовались методы расчлененно-конструктивного и целостного упражнения для обучения и совершенствования техники в различных видах спорта согласно кафедральной программе прохождения учебного материала, а так же интервальный с ординарными интервалами отдыха, соревновательный и игровой методы для развития двигательных качеств. Но в экспериментальной группе, дополнительно применялся стандартно-поточный метод упражнений и метод круговой тренировки по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха.

По-разному планировалось время обучения студентов технике изучаемых видов спорта, а так же развитию двигательных качеств. В контрольной группе половина времени (50%) занятия отводилось на обучение и совершенствование техники в отдельных видах спорта, а остальная половина – на развитие двигательных качеств, в том числе, на

выполнение комплексов общеразвивающих упражнений – 22%, специальной физической подготовке – 18% и 10% времени отводилось на выполнение рекреационных физических упражнений.

Широко использовались беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении, игровые эстафеты, подвижные и спортивные игры [4].

Из всего перечня предлагаемых средств с учетом используемых методов, 70% времени отводилось на выполнение упражнений скоростно-силового характера и 30% – на выполнение упражнений для развития силы.

Для экспериментальной группы распределение средств физического воспитания выглядело следующим образом. На обучение и совершенствование техники в видах спорта отводилось 30%; на выполнение общеразвивающих упражнений – 22%; упражнениям для развития силы и быстроты отводилось – 8% времени; игровым эстафетам и подвижным играм – 8%; для выполнения упражнений на дополнительном оборудовании – 14%; упражнениям на тренажерах – 13%; на выполнение рекреационных физических упражнений – 5% времени. Следовательно, вопросы общей физической подготовки решались более разнообразно, с широким использованием различных средств, в том числе, на тренажерах и спортивном оборудовании. По-прежнему особое внимание уделялось упражнениям для развития скоростных и скоростно-силовых показателей, с этой целью отводилось 70% времени, а силовой подготовке – 30% времени [3].

Специально подобранные комплексы упражнений на тренажерах выполнялись в заданной последовательности: разгибание и сгибание ног в положении сидя; разгибание и сгибание рук в положении сидя и лёжа на спине; в положении стойка ноги врозь, руки хватом за «ворот», поочередно, вращая кистями «ворот», поднять отягощение; сгибание и разгибание туловища в положении сидя ноги закреплены; в положении вис хватом сверху, снизу, смешанно, сгибание и разгибание рук.

Подбирался оптимальный вариант веса отягощений для занимающихся. Он составил: на тренажерах регионального характера – 50%, блочного – 8–10% от собственного веса занимающихся.

Упражнения на тренажерах выполнялись методом круговой тренировки при соблюдении следующих условий: время работы на каждом тренажере 20 с; интервал отдыха между упражнениями жесткий – 15 с; темп движений – максимальный[5].

На дополнительном оборудовании предлагался комплекс из девяти упражнений. Упражнения выполнялись в следующей последовательности: лазание по вертикальной лестнице в быстром темпе вверх и опускание вниз; медленная и быстрая ходьба по буму; бег на тредбане с максимальной скоростью; передвижение на руках в висячем положении по горизонтальной лестнице в быстром темпе; передвижение на руках в висячем положении по изменяющемуся наклону лестницы; передвижение в упоре на специальных брусьях; ходьба по горизонтальной лестнице в быстром темпе; разгибание туловища назад и вперед из положения сидя, ноги закреплены, руки за голову; лазание по наклонной лестнице вверх и опускание вниз в быстром темпе.

Для выполнения упражнений на дополнительном оборудовании применялся метод стандартно-поточного упражнения при жестком интервале отдыха (10 с). Методика была направлена на повышение уровня скоростно-силовой подготовки за счет преимущественного развития скоростных и скоростно-силовых качеств посредством комплексного использования тренажеров, дополнительного оборудования и традиционных средств и методов физического воспитания. Упражнениям на тренажерах и дополнительном оборудовании, направленным на развитие скоростных и скоростно-силовых показателей отводилось 70% времени, а силовой подготовке – 30%.

В результате проведенных исследований была выявлена моторная плотность учебных занятий, средняя физиологическая нагрузка на сердечно-

сосудистую систему занимающихся и динамика физического развития и физической подготовленности студентов.

Так, моторная плотность учебных занятий в экспериментальной группе составила в среднем – 74,3%, в контрольной – 54,3%.

Средняя физиологическая нагрузка на сердечно-сосудистую систему занимающихся экспериментальной группы составила 146–160 уд/мин, контрольной группы 137–151 уд/мин.

Анализируя прирост результатов при выполнении контрольно-педагогических испытаний, следует отметить, что 93,0% студентов экспериментальной группы и 70,7% студентов контрольной группы выполнили нормативы по физической подготовке.

Выводы. Исходя из полученных результатов эксперимента, можно заключить, что комплексное применение тренажеров и нестандартного спортивного оборудования в сочетании с традиционными средствами и методами более эффективно по сравнению с общепринятой методикой построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Использование в учебном процессе тренажеров и спортивного оборудования дает возможность регулировать объем выполняемой работы скоростно-силового и силового характера и позволяет применять упражнения, избирательно, воздействующие на различные группы мышц и способствующие укреплению здоровья студентов.

Список литературы:

1. Бешевли, А. П. Динамика физического развития студентов при одно и двухразовых обязательных занятиях в Дон НТУ / А. П. Бешевли, Л. П. Репка // Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах. : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Донецк, 2005. – С. 6–8.
2. Кудрицкий, В. Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь / В. Н. Кудрицкий //

Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2002. – № 6. – С. 112–115.

3. Кудрицкий, В. Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов : пособие для студентов высших учеб. заведений / В. Н. Кудрицкий. – Брест, 2001. – 110 с.

4. Пасичниченко, В. А. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий // Труды БГТУ : учеб.-метод. работа. – Выпуск VIII. – Минск, 2005. – С. 122.

5. Орлова, Н. В. Инновационная педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта / Н. В. Орлова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : матер. Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол. : В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 193–198.

УДК 159.9

Евгения Владимировна Кривцова

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

E-mail: evgeniya_k@bk.ru

**Социально-психологическая помощь пожилым и старым людям в
постэкстремальный период**

Аннотация: В статье говорится о том, что самыми уязвимыми категориями населения, переживающими последствия экстремальных ситуаций, являются дети и пожилые. Описываются проблемы, влияющие на проживание экстремальной ситуации у пожилых, специфика эмоционального состояния во время протекания экстремальных ситуаций,