

**НАПРАВЛЕННОСТЬ НЕСТАНДАРТНОГО СПОРТИВНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Кудрицкий В. Н., к.п.н, доцент¹, Орлова Н.В., к.п.н, доцент²,
Козлова Н. И., к.п.н, доцент³, Пасичниченко В.А., к.п.н, доцент⁴**

¹Брестский государственный технический университет. Беларусь,
г. Брест, e-mail: prof.kudritski@mail.ru

²Белорусская академия связи. Беларусь, г. Минск

Ключевые слова: оборудование, развитие, студенты, сила, направленность, учебный процесс, специальность.

***Аннотация.** В настоящее время выявленный низкий уровень двигательной активности негативно сказывается на здоровье студенческой молодежи и влечет отставание их в физическом развитии и физической подготовленности. В этой связи одним из недостатков в организации учебного процесса является его низкая плотность и интенсивность. Кроме этого еще в недостаточной мере получило внедрение в учебный процесс нестандартного спортивного оборудования, направленного на развитие основных физических качества, в том числе физического качества силы.*

Научные исследования в определении развития силы показали, что у значимого числа студентов это качество находится на низком уровне. Такое положение в большей степени обусловлено несовершенством методики и недостаточным объемом использования нестандартного спортивного оборудования для развития силовых качеств у студентов в процессе всех форм занятий физическими упражнениями. Это в первую очередь зависит от организации учебно-тренировочного процесса, направленного на специальную подготовку студентов по развитию данного физического качества. Целью силовой подготовки в вузе является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студентов, необходимого для полноценного выполнения трудовой деятельности, а так же все стороннего физического развития организма.

Как правило, силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения, необходимого для выполнения определенной физической работы.

В зависимости от того какой вид силы развивать, в этом случае необходимо подбирать определенные средства и методы, эффективно влияющие на развитие специальной силы.

Если перед студентами ставится цель развивать максимальную силу в этом случае целесообразно применять круговую тренировку с повторным выполнением упражнений. Если развивать скоростно-силовую способность, рекомендуется применять круговую тренировку по методу интервального упражнения. Для развития силовой выносливости

рекомендуется применять метод с непрерывным выполнением упражнений.

Особое место в развитии силы рекомендуется отводить самостоятельным занятиям с использованием метода круговой тренировки. В этом случае занимающиеся выполняют упражнение поочередно на определенных, заранее запланированных станциях. Как правило, в этом случае упражнение рекомендуется выполнять определенное количество раз или за установленный отрезок времени. Последовательность выполнения упражнений на запланированных станциях, подбор отягощений, число повторений упражнений будет зависеть от того, какой вид силы рекомендуется развивать [3].

При выполнении физических упражнений на развитие силы, студентам рекомендуется вести самоконтроль, позволяющий оценивать реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывать сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой. Улучшение показателей выполнения силовых упражнений возможно только на основе улучшения функционального состояния организма. Наблюдение за тренировочными занятиями с помощью дневника самоконтроля будет способствовать студентам в осуществлении силовой подготовки. При этом рекомендуется записывать субъективные (сон, аппетит, самочувствие, работоспособность) и объективные данные самоконтроля (частота сердечных сокращений в покое, вес, количество тренировочных занятий, недельный объем нагрузки в силовых упражнениях, результаты контрольных испытаний и др.). Основным показателем при выполнении физической нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС). Если в процессе занятий не наблюдается ухудшения общего самочувствия, снижения результатов, это говорит о правильной организации учебно-тренировочного процесса [2].

При развитии силы на начальном этапе тренировочного процесса рекомендуется выполнять физические упражнения без предметов и только после 4-6 занятий можно приступить к выполнению физических упражнений с отягощениями, а затем на дополнительном спортивном оборудовании. Перед каждым учебно-тренировочным занятием необходимо выполнить 6-8 общеразвивающих упражнений на растягивание и разогрев мышц, сделать пробежку и только после этого приступить к выполнению основной задачи тренировки [1].

С целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется использовать специальное спортивное оборудование, направленное на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей.

К такому спортивному оборудованию можно отнести: комбинированную лестницу, фигурную лестницу, круговую горизонтальную лестницу, съемную гимнастическую доску,

приспособление для закрепления резиновых эспандеров, приспособление для развития силы кистей и съемную перекладину.

Комбинированная лестница состоит из секций с последовательно расположенными одной вертикальной и двух, стоящих навстречу друг к другу наклонных лестниц, затем шест. Конструктивные особенности лестницы позволяют широко использовать ее для выполнения физических упражнений занимающимися разного возраста, пола и физической подготовленности.

На большом количестве реек, установленных на комбинированной лестнице, можно выполнять различные захваты, упираться ногами и руками, выполнять большое число движений руками, туловищем, ногами, выполнять сгибания и разгибания, наклоны вперед и назад, повороты и лазания вверх и вниз.

Упражнения, выполняемые на комбинированной лестнице, направлены на развитие гибкости, силы и скоростно-силовых качеств, выносливости, вестибулярной устойчивости и привыкание к высоте.

На данном спортивном оборудовании можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и с изменением их темпа. Это подъем на руках вверх по одной наклонной лестнице и опускание вниз по другой. Подняться по наклонной лестнице, в верхней точке перейти на шест и опуститься вниз и наоборот. Подняться по наклонной лестнице, в верхней точке перейти на вертикальную лестницу и опуститься вниз, затем упражнение выполнить в обратном порядке. Подняться по шесту с помощью рук и ног, перейти в верхней точке на вертикальную лестницу и опуститься в низ, далее можно выполнять различные упражнения, направленные на развитие силовых способностей студентов.

Фигурная лестница представляет волнообразную конструкцию с двумя возвышенностями высотой в верхней части до 4 м. Конструктивные особенности фигурной лестницы позволяют выполнять на ней различные физические упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой подготовки и ориентации в пространстве.

На фигурной лестнице можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и в разном темпе. Из положения приседа на лестнице пройти до верхней ее части при помощи ног и рук, при опускании руки в упоре сзади. Стоя внутри лицом к лестнице хватом сверху подняться до верхней части лестницы с помощью рук и опуститься вниз. Стоя внутри лицом к лестнице подняться до верхней ее части с помощью рук, повернуться кругом в висе, выполнить 3-4 подтягивания и продолжить движение в низ. Из положения полуприседа спиной к лестнице руки в упоре сзади, подняться по лестнице до верхней ее части, повернуться кругом и продолжить движение вниз.

Круговая горизонтальная лестница устанавливается на вертикальных стойках высотой до 4-х метров. Упражнения, выполняемые

на данном оборудовании, способствуют развитию силы мышц, силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты мышечных сокращений и ловкости. На данном спортивном оборудовании можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений и в разном темпе. Из виса на круговой лестнице, перехватывая руками пройти 2-3 раза по всему кругу. Перехватывая руками через 1-2 рейки пройти 2-4 раза по всему кругу. Поочередно выполнять сгибание и разгибание рук. Из виса выполнить многократные движения ногами вправо и влево. Из виса выполнять поднимание и опускание прямых ног. Из виса выполнять круговые вращения туловищем.

Съемная гимнастическая доска крепится к гимнастической стенке при помощи специальных зацепов на нужной высоте.

На данном приспособлении можно выполнять многочисленные упражнения из различных исходных положений, направленных на развитие силы и гибкости. Из исходного положения, лежа на доске, хват руками за ручки, поочередное поднимание и опускание прямых ног. Из исходного положения, лежа на доске, хват руками за ручки, поднять прямые ноги до касания ими доски за головой. Из исходного положения, лежа на груди, хватом руками за ручки, медленно прогибаясь в пояснице, ноги поднять вверх, затем прийти в исходное положение. Из исходного положения, лежа на спине, носками ног зацепится за ручки, руки за голову, выполнить поднимание и опускание туловища.

Приспособление с резиновыми экспандерами предназначено для развития силы мышц верхнего плечевого пояса, а также способствует совершенствованию подвижности в суставах.

На данном приспособлении можно выполнять различные упражнения из различных исходных положений за счет эластичности резины. Из исходного положения, стоя ноги врозь, руки с экспандером впереди, ладонями вниз, выполнить отведение прямых рук вперед и назад. Стоя ноги врозь руки с экспандером впереди ладонями внутрь, выполнить отведение прямых рук в стороны. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с экспандером вверху, ладонями вперед, выполнить отведение прямых рук вперед. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с ручками экспандера вверху, выполнить круговые движения руками. Стоя спиной к приспособлению, ноги врозь, руки с экспандером вверху, выполнить наклоны вперед руки не сгибать. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки с экспандером вверху, выполнить круговые движения руками вперед и назад.

Приспособление для развития силы кистей устанавливается на гимнастической стенке, на разной высоте. На данном оборудовании упражнение выполняется из исходного положения, стоя ноги врозь, руки хватом за «ворот», поочередно вращая кистями «ворот», поднять

отягощение. После подъема отягощения медленным вращением опустить отягощение.

Съемная перекладина устанавливается на любой высоте гимнастической стенки. Упражнения, выполняемые на съемной перекладине, направлены на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц брюшного пресса.

На данном приспособлении можно выполнять упражнения из различных исходных положений. Из виса хватом снизу выполнить сгибание и разгибание рук. Из виса выполнить поднимание и опускание прямых ног, затем выполнить маятнико-образные движения туловищем вправо и влево. Из виса, выполнить поднимание прямых ног до касания рук, затем ноги опустить до угла 90 градусов, удерживать их 10-15 сек., выполнить 3-4 разведения и сведения ног и вернуться в и.п.

Использование предлагаемых средств, в процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре, способствовало развитию у студентов силы и других физических качеств. Также, была выявлена заинтересованность студентов выполнять многократно специальные физические упражнения, что позволило мотивировать занимающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями не только в процессе учебных занятий, но и во внеурочное время. Такой подход, в организации учебных занятий, дал возможность увеличить двигательную активность занимающихся и повысить уровень физической подготовки студентов за более короткое время.

Библиографический список

1. Кудрицкий В. Н. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных средств в учебном процессе студентов / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГПИ, 1990. – 20 с. – Текст : непосредственный.

2. Кудрицкий В. Н. Тренировочные устройства и дополнительное оборудование как средство, дополняющее эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В. Н. Кудрицкий. – Минск : БГУ, 1992. – 25 с. – Текст : непосредственный.

3. Кудрицкий В. Н. Использование нестандартного оборудования в организации физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2001. – 109 с. – Текст : непосредственный.

УДК [617.586-007.58+37.037]-053.4

«ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!» ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Кузнецова Ж.В., ст. преподаватель

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова г. Абакан

e-mail: shvaleva-t@mail.ru

Ключевые слова: комплексы физических упражнений, игровые задания, профилактика плоскостопия, суставно-связочный аппарат, свод стопы.