

**АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТО-СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЗА 2014–2015 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Минковская З. Г., Новик Г. В., Ломако С. А.

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Содержание физкультурной деятельности студентов является определяющим для приобщения его к ценностям физической культуры [1].

Физическое воспитание в вузе — неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. В системе физического воспитания легкая атлетика, как учебная дисциплина, занимает одно из ведущих мест в процессе подготовки специалистов в вузе [2]. Известно, что студенты, занимающиеся профессионально легкой атлетикой, которые развивают скоростно-силовые качества, отличаются высоким уровнем разносторонней физической подготовки, овладевая необходимыми двигательными умениями и навыками, снижая негативное влияние недостатка двигательной активности [3].

В настоящее время в развитии легкой атлетики накоплен достаточно обширный экспериментальный материал, который обуславливает возможность более основательной и детальной разработки этой актуальной проблемы. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, хорошо формируют комплекс двигательных навыков [4].

Цель

Провести сравнительный анализ динамики скоростно-силовой и скоростной подготовки студенток 1 курса основного отделения ГГМУ.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ уровня скоростно-силовой и скоростной подготовленности студенток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Бег на дистанции 100 м отражает скоростную подготовку студенток. Тест, прыжок в длину с места, отражает скоростно-силовые способности мышц ног. В исследовании принимали участие 50 девушек 1 курса основного отделения в осеннем семестре и 50 девушек основного отделения весеннего семестра. Для оценки динамики развития скоростной, скоростно-силовой подготовки использовали контрольные тесты: бег на 100 м и прыжок в длину с места.

Бег на 100 м представляет собой забег от края линии старта дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту, на дистанцию 100 м по прямой; проводится на беговой дорожке стадиона. Каждый спортсмен должен бежать по своей индивидуальной дорожке шириной не менее 1,22 м и не более 1,25 м, обозначенной линиями шириной 5 см.

Анализируя результаты контрольного теста в беге на 100 м прослеживается положительная динамика роста скоростной подготовки студенток. Так, в осеннем семестре средний результат составил $17,35 \pm 0,16$ с, а в весеннем семестре $17,05 \pm 0,15$ с, заметно улучшение на 0,3 с (рисунок 1).

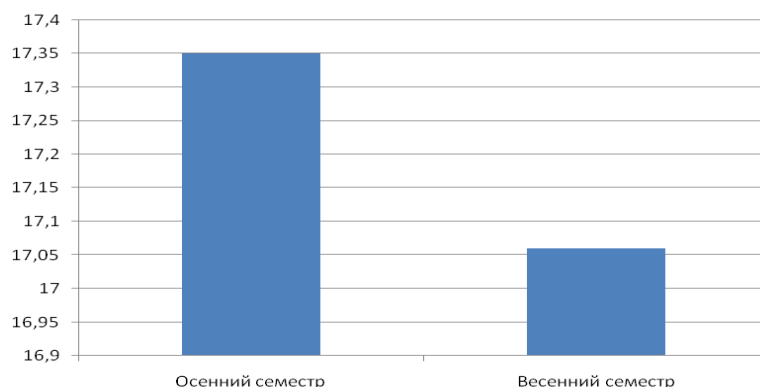


Рисунок 1 — Выполнение контрольного норматива студентками: бег 100 м

Скоростно-силовые способности мышц ног отражает тест прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Обувь не должна проскальзывать по поверхности. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет три прыжка, лучший результат засчитывается. Измерения проводятся от линии отталкивания до места приземления. Учитываются следы, оставленные не только ногами, но и любой другой частью тела участника. Так, в осеннем семестре девушки показали результат $161,1 \pm 2,07$ см, а в весеннем — $158,15 \pm 2,43$ см, заметно небольшое ухудшение на 2,95 см (рисунок 2).

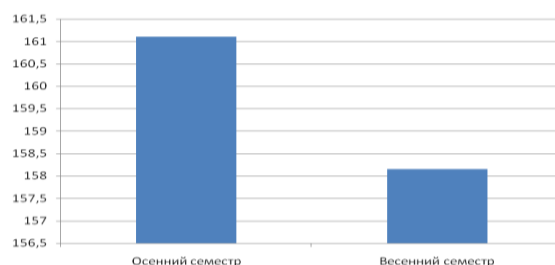


Рисунок 2 — Выполнение контрольного норматива студентками: прыжок в длину с места

Выводы

В своей статье мы рассматриваем учебно-тренировочный процесс, как многогранную систему, ядро которой составляет система студент – преподаватель, а сдачу контрольных тестов, как возможность отслеживать результаты работы преподавателя и студента. Необходимо подчеркнуть, что результативность функционирования этой системы, в конечном счете, определяется учебно-тренировочным результатом студентов на занятии. При этом необходимо помнить, что лучший результат может показать здоровый студент. Для того, чтобы целеустремленность на результат у студентов была более сознательной, а действия были конкретными, необходимо обоюдное понятие о величине и дозировании учебно-тренировочной нагрузки, и дифференцирование ее хотя бы на уровнях малой, достаточной, чрезмерной [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев, Ю. М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 4. — С. 16–233.
2. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 10. — С. 2–5.
3. Акчурина, Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: дис. ... канд. пед. наук / Б. Г. Акчурина. — Уфа, 1996. — 132 с.
4. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. — М.: Терра-спорт: Олимпия PRESS, 2001. — 72 с.
5. Завьялов, А. И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека / А. И. Завьялов // Физиология человека. — 1985. — Т. 2. — С. 201–207.

УДК 616.4-085.357:616.12-073.97

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИСПЕРСИОННОГО КАРТИРОВАНИЯ ЭКГ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МИОКАРДА ПРИ СУПРЕССИВНОЙ ТЕРАПИИ L-ТИРОКСИНОМ

Митюкова Т. А.¹, Безлер Ж. А.², Кохан С. Б.¹, Лузина Е. Б.¹, Леонова Т. А.³

¹Государственное научное учреждение

«Институт физиологии Национальной академии наук Беларуси,

²Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»

³Учреждение здравоохранения

«Минский городской клинический онкологический диспансер»

г. Минск, Республика Беларусь

Введение

Известно, что у пациентов, прооперированных по поводу высококодифференцированного рака щитовидной железы (ВДРЩЖ), длительное время получающих супрессивную терапию левотироксином, нередко развивается субклинический гипертиреоз и его побочные эффекты. В проспективном когортном исследовании было показано, что субклинический гипертиреоз ассоциирован с повышенным риском общей смертности и смертности от коронарных заболеваний сердца, а также развитием мерцательной аритмии. Риск возрастал при уровне ТТГ менее 0,1 мЕ/л [1]. Анализ опыта применения