

Введение данной технологии на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

Использование технологии взаимообучения в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, позволяет повысить интерес студентов к занятиям баскетболом [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. — Минск: Польша, 1986.
3. Вуден, Д. Р. Современный баскетбол / Д. Р. Вуден. — М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 1999.

УДК 796.015:613.735-057.875 (476.2)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ СЕРКИНА

Малявко А. А., Семененко К. С., Рыжченко В. Н.

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

Введение

Физическая работоспособность — это один из показателей, характеризующих те изменения в организме, которые происходят под влиянием занятий физическими упражнениями. Физическая работоспособность характеризуется количеством механической работы, которую может выполнить человек с достаточно высокой интенсивностью. Это более широкое физиологическое понятие, чем выносливость, которая является как бы составной частью работоспособности.

Работоспособность человека определяется тем, какое количество кислорода поступило из наружного воздуха в кровь легочных капилляров и доставлено в ткани и клетки организма. Эти процессы осуществляются сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Проба Серкина характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной системы обеспечивать удаление образующегося углекислого газа. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1].

Пробы с задержкой дыхания имеют ряд противопоказаний, например, склонность к головокружениям. Поэтому их нужно проводить очень осторожно.

Цель

Определить уровень работоспособности студентов 1 курса основного отделения.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждения

Проведение пробы Серкина и анализ полученных результатов позволяет по состоянию кардио-респираторной системы определить к какой из трех категорий относится студент: «здоровый тренированный», «здоровый нетренированный», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Проба включает 3 задержки дыхания (ЗД) в разных вариантах:

1. После глубокого вдоха в положении сидя.
2. Сразу после выполнения 20 приседаний в течение 30 с.
3. После 1 минуты отдыха после приседаний.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Таблица 1 — Обработка результатов пробы Серкина

Оценка	1-я проба (с)	2-я проба (с)	3-я проба (с)
Тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Нетренированные	40–59	15–29	35–59
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20–40	14 и менее	34 и менее

Оценка задержки дыхания в покое, после физической нагрузки и в восстановительном периоде дает более полную картину о состоянии тренированности организма.

Исследование проводилось в сентябре 2016 г. в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 32 юноши 1 курса, занимающихся в группах основного отделения.

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели (рисунок 1).

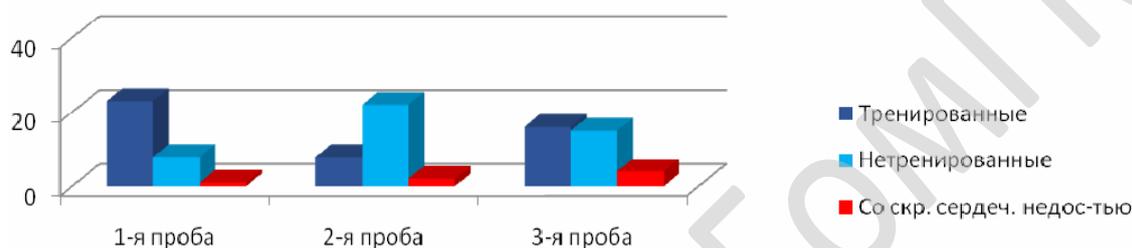


Рисунок 1 — Показатели пробы Серкина у студентов групп основного отделения

По 1-й пробе показатель «тренированные» получили 23 (71,8 %) студента, показатель «нетренированные» получили 8 (25 %) студентов, показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» получил 1 (3,1 %) студент. По 2-й пробе показатель «тренированные» получили 8 студентов, показатель «нетренированные» получили 22 (68,7 %) студента, показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» получили 2 (6,2 %) студента. По 3-й пробе показатель «тренированные» получили 16 (50 %) студентов, показатель «нетренированные» получили 15 (46,8 %) студентов, «со скрытой недостаточностью кровообращения» получил 1 (3,1 %) студент.

Выводы

Анализ результатов с использованием пробы Серкина показал, что 48 % юношей, занимающихся в группах основного отделения на начало учебного года имеют низкий уровень тренированности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, а также 12 % — «со скрытой недостаточностью кровообращения». Для повышения работоспособности на занятиях по физической культуре необходимо включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т. д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Морман, Д. Л. Хеллер Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Л. Морман. — Питер, 2000. — С. 15–20.

УДК 614.2-057,875:572,2]:378

ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Мамчиц Л. П., Байко В. А., Абель И. С.

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

Введение

Основной задачей здравоохранения является обеспечение физического и психического здоровья населения, в первую очередь молодого поколения. В решении поставленной задачи немаловажную роль играет донологическая диагностика. Одним из направлений донологии