

ЛИТЕРАТУРА

1. *Jennett, W. B.* The persistent vegetative state: a syndrome in search of name / W. B. Jennett, F. Plum // *Lancet*. — 1972. — Vol. 1. — P. 734–737.
2. *Hess, R.* Cortical and subcortical recordings in natural and artificially induced sleep in cats / R. Hess, W. P. Koella Jr., K. Akert // *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol.* — 1953. — Vol. 5. — P. 75–90.
3. *F. Plum, Jerome B. Posner* // *The Diagnosis of Stupor and Coma*. — 1982. — Vol. 1. — P. 22–23.
4. *Гнездицкий, В. В.* Вызванные потенциалы мозга в клинической практике. — 1997. — № 1. — С. 164–165.

УДК 796.012.11-057.875-055.23

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ДЕВУШЕК ПЕРВОГО КУРСА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ**

Зиновьева Е. В.

Научный руководитель к.п.н., доцент Г. В. Новик

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

Введение

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы и различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [1].

Цель

Сравнить результаты контрольно-педагогического тестирования силовых показателей студенток первого курса специальных медицинских групп (СМГ) за осенний и весенний семестры 2011–2012 учебного года.

Методы исследования

Анализ специальной научно-методической литературы, контрольно-педагогическое тестирование, метод математической статистики.

Результаты и обсуждения

Для определения уровня силовых способностей у студенток первого курса (СМГ) и их динамики в течение учебного года применялись следующие контрольно-педагогические тесты:

- 1) поднятие туловища из и.п. лежа на спине, руки внизу (65 раз = 10 баллам);
- 2) приседания (80 раз = 10 баллам);
- 3) сгибание, разгибание рук из и.п. упор стоя на коленях (отжимания), 30 раз — оценка 10.

Тестирование проводилось в декабре 2011 и в мае 2012 года. Были изучены показатели силовых способностей пятидесяти студенток первого курса (СМГ). Все получен-

ные данные обрабатывались методом математической статистики.

Результаты за осенний семестр показали: в тесте поднимание туловища среднее арифметическое значение составило $61,1 \pm 3,2$ раза, что равно оценке 9; в тесте приседания расчеты показали $70,2 \pm 3,7$ раза — соответствует 7,4 балла; в тесте отжимания результат составил $28,86 \pm 2,5$, что равно оценке 9,1.

Анализ весеннего семестра показал: в тесте поднимание туловища среднее значение равно $63,36 \pm 3,5$ раза — 9,6 балла; тест приседания — $73,72 \pm 3,8$ раза, оценка 8,66; в тесте отжимания среднее значение показателей равно $28,02 \pm 2,3$ — соответствует оценке 8,64 балла.

Результаты представлены на рисунках 1, 2.

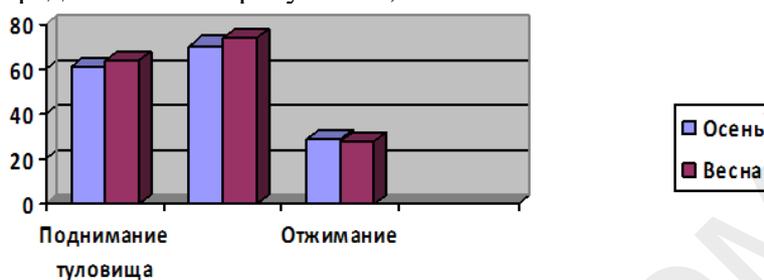


Рисунок 1 — Количественные показатели

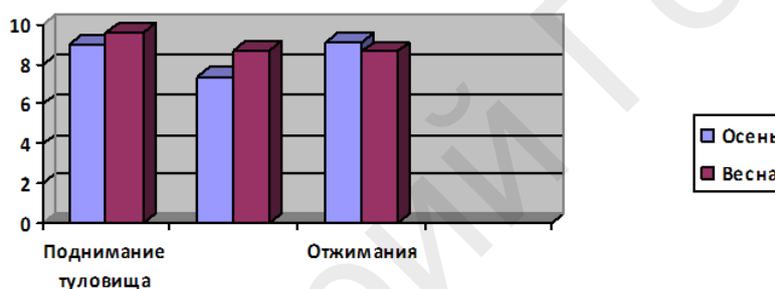


Рисунок 2 — Баллы

При проведении сравнительного анализа результатов тестирования силовых способностей было выявлено, что прирост показателей (по среднеарифметическому значению) произошел в таких тестах, как поднимание туловища (на 2,26 раза) и приседания (на 3,52). В тесте отжимания результаты ухудшились на 0,84 раза, что, возможно, связано с недостаточным применением силовых упражнений для мышц рук.

Выводы

Из всего вышесказанного видно, что силовые показатели студенток, занимающихся в СМГ, находятся на достаточно высоком уровне. Однако, для наибольшего их роста необходимо постоянно увеличивать объем силовых упражнений, особенно для мышечных групп плечевого пояса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм ФК): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М.: «Физкультура и спорт», 1991. — 543 с.

УДК 796.412:613

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Зиновьева Е. В.

Научный руководитель к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»