

УДК 796.422:613.735-057.875(476.2)

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ БЕГОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ
НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ**

Жихарева М. О.

Научный руководитель: преподаватель О. П. Азимок

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

Введение

Принято считать, что бег — это естественное движение, доступное каждому человеку. Однако нетренированный человек, пробежав всего 500–600 метров, сразу почувствует одышку и усталость. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Специальный эффект беговой выносливости заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма.

Согласно определению, выносливость — это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности [1]. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого студент может выполнять физические упражнения. Это качество необходимо как при длительном беге, так и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера [2].

Основная задача выносливости заключается в обеспечении неуклонного соразмерного повышения функциональных возможностей организма противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности.

Известно, что физическое качество выносливость является основой работоспособности и формирования других физических качеств, необходимых для успешного прохождения программных требований в вузе [3].

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки (непрерывный, интервальный, контрольный). Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Контрольный метод состоит в однократном или повторном выполнении тестов для оценки выносливости. Уровень развития выносливости студентов наиболее достоверно определяется по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных тестах [2].

Цель

Провести сравнительный анализ развития физического качества выносливости в беге на 500 м у девушек основного отделения 3 и 4 курсов ГГМУ.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольного теста, статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования

Бег на дистанции 500 м определяет развитие физического качества — выносливость. Измеряется выносливость временем выполнения работы без снижения интенсивности. Результаты теста регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру.

В исследовании принимали участие 230 студенток 3 курса (2012–2013 уч. г.) и 220 студенток 4 курса (2013–2014 уч. г.). Для оценки уровня развития выносливости использовался контрольный тест — бег на 500 м. Результаты представлены на рисунке 1.

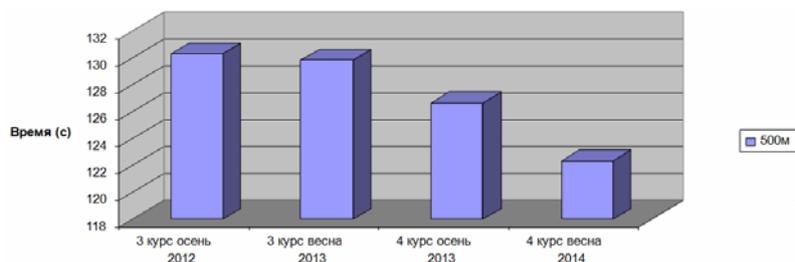


Рисунок 1 — Сравнительный анализ показателей беговой выносливости на дистанции 500 м студенток 3, 4 курсов

Анализируя результаты контрольного теста, прослеживается положительная динамика роста результатов при выполнении бега. Так, на 3 курсе в осеннем семестре 2012 г. показатели в беге на 500 м составили $130 \pm 1,43$ с, в весеннем семестре 2013 г. средние результаты теста составили $129 \pm 1,43$ с. На 4 курсе были получены следующие результаты: в осеннем семестре 2013 года показатели контрольного теста составили $126 \pm 1,9$ с; в весеннем семестре 2014 г. средние результаты теста составили $122 \pm 2,46$ с.

Сравнивая данные показатели можно отметить, что на 3 курсе в весеннем семестре результаты контрольного теста на 1 с лучше, чем в осеннем. На 4 курсе в весеннем семестре девушки пробежали на 4 с лучше, чем в осеннем семестре. А если сравнить 3 курс осенний семестр и 4 курс весенний семестр, то можно увидеть, что результаты улучшились на 8 с.

Выводы

Таким образом, данные проведенного исследования показали прирост результатов в беге на 500 м у девушек основного отделения с 3 по 4 курсы включительно. Сравнивая результаты в контрольном тесте по курсам можно увидеть, что на 3 курсе данные показатели ниже, чем на 4 курсе. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия физической культурой, направленные на развитие беговой выносливости, способствуют достижению студентками более высокого уровня функциональной подготовленности к возрастающим физическим нагрузкам, что позволит девушкам выполнять требования программы вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методики физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — С. 90-93.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. — М.: Лептос, 1994. — С. 205.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002. — С. 48–67.

УДК 616.594.1:61:340.6

МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРОЕНИЯ ВОЛОС РАЗЛИЧНЫХ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

Жук Г. В.

Научный руководитель: ассистент С. Н. Нимер

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

При расследовании преступлений (убийств, дорожно-транспортных происшествий, краж, изнасилований и др.) на местах совершения преступлений, одежде обвиняемых и потерпевших, травмирующих орудиях могут быть обнаружены и изъяты волосы, которые становятся объектами экспертного исследования [1].