

($p < 0,05$).

Вывод

Сравнение показателей variability АД у лечившихся эналаприлом и мексикором и у получавших монотерапию эналаприлом к десятым суткам исследования достоверных отличий не выявило ($p > 0,05$). На тридцатые сутки достоверных отличий в указанных группах суточных и ночных ВарСАД и ВарДАД также выявлено не было ($p > 0,05$). Однако дневной ВарДАД у принимавших эналаприл был ниже ($p < 0,001$). Достоверных отличий дневных ВарСАД выявлено не было ($p > 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Задюченко, В. С.* Дисфункция эндотелия и артериальная гипертензия: терапевтические возможности / В. С. Задюченко, Т. В. Адашева, А. П. Сандомирская // Рус. мед. журн. — 2007. — Т. 10, № 1. — С. 11–15.

УДК 37.042:612-055.23-057.875«2012/2013»

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В 2012–2013 УЧЕБНОМ ГОДУ

Ломако С. А., Мазена С. В.

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

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка) [1].

Студенты вузов должны не только обладать определенной суммой знаний, но и быть хорошо физически развитыми и здоровыми людьми. Достичь этой цели возможно только при условии систематических занятий физической культурой и спортом [2].

Основной формой физического воспитания в вузах являются обязательные учебные занятия, недельный объем которых составляет 4 часа. Физическая подготовленность быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В тоже время с возрастом мотивация к занятиям физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование мотивации физического самосовершенствования.

Цель

Анализ уровня физической подготовленности студенток 1 курса.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ двигательной подготовленности студенток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки по-

лученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования проводились на кафедре физического воспитания и спорта в октябре, мае 2012–2013 учебного года. В тестировании приняли участие 50 студенток основного отделения первого курса ГомГМУ. Контрольные тесты включают в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м, бег 500 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон вперед.

Контрольные тесты включают в себя 6 видов двигательной подготовленности: бег 100 м, бег 500 м, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища, наклон вперед. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Анализ средних показателей двигательной подготовленности студенток

Курс	Семестр	100 м	500 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища	Наклон вперед
1	Осенний, n = 50	17,05 ± 0,11	129,72 ± 1,40	12,3 ± 0,46	171, ± 1,70	60,36 ± 1,34	15,0 ± 0,75
	Весенний, n = 50	16,85 ± 0,07	126,17 ± 0,90	13,2 ± 0,50	169,1 ± 1,67	63,84 ± 1,10	16,7 ± 0,83

Выводы

Как показывает анализ результатов двигательной подготовленности, улучшения показателей произошли в беге на 100 и 500 м, сгибании-разгибании рук в упоре лежа, поднимании туловища, наклоне вперед. Ухудшение результата произошло в прыжке в длину с места. Из чего можно сделать вывод, что преподавателям на занятиях по физической культуре необходимо больше уделять внимания развитию прыгучести.

Индивидуальный подход на занятиях физического воспитания должен быть основан на особенностях физической подготовленности индивида. Как правило, в структуре физической подготовленности человека преобладает или недостаточно развито то или иное физическое качество. Наиболее распространено сильное или слабое развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, ловкости или выносливости. Реже встречаются люди с равномерным развитием всех физических качеств в структуре физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2003. — С. 7.
2. Кондрат, Н. Д. Летнее многоборье «Здоровье»: практ. пособие для студентов-спортсменов / Н. Д. Кондрат, В. В. Качев. — Гомель: УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2002. — С. 3.

УДК 613

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лосева Н. И.

Научный руководитель: к.псих.н. Ж. И. Трафимчик

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

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире. По оценкам, в 2008 г. от ССЗ умерло 17,3 млн человек, что составило 30 % всех случаев смерти в мире. К 2030 г. около 23,3 млн человек умрет от ССЗ, главным образом, от болезней сердца и инсульта, ко-