

шим поводам долго и глубоко переживают негативные эмоции и стрессы, так как чувство вины и связанные с ним симптомы также коррелируют с невротизмом (neuroticism) — одной из основных психологических характеристик разных культур человечества. Например, наиболее высокие значения невротизма наблюдаются в Венгрии, Бразилии, Китае, Франции, Италии и Аргентине, тогда как наиболее низкие (более толерантные к стрессам) значения в Норвегии, Австрии, Швеции, Швейцарии, Германии и США.

Для проверки своей гипотезы Лафферти нашел опубликованные данные о значении невротизма в 39 странах, а также значения средней зараженности токсоплазмозом (она определялась по зараженности молодых беременных женщин). Статистический анализ подтвердил положительную корреляцию между этими 2 величинами: то есть чем больше процент зараженных токсоплазмозом людей, тем выше значения невротизма в данной стране. Эти вышеперечисленные страны классифицируются примерно также по степени зараженности токсоплазмозом, как и по значениям невротизма. Если поверить, что эта зависимость описывает причинно-следственную связь между присутствием паразита и его влиянием на человека, то мы придем к неутешительному выводу, что одна из основных психологических осей культуры человека определяется паразитом.

Возможно, что причина в том, что народы с высоким уровнем невротизма привыкли снимать частый и долгий стресс путем общения с домашними животными, в том числе и с кошками. При этом повышенный уровень зараженности паразитом является просто следствием обилия кошек, а настоящая причина повышенного невротизма некоторых национальностей остается неясной (например, генетически обусловленный повышенный уровень синтеза дофамина в головном мозге).

Заключение

Таким образом, не исключено, что на поведение человека большое влияние действительно оказывают паразиты. Скорее всего, причина такого различия заключается в эволюционных механизмах, обеспечивающих поддержание очагов токсоплазмоза в природе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Токсоплазма — паразит, манипулирующий человеческой культурой. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://elementy.ru/news>.
2. Гинецинская, Т. А., Добровольский А. А. // Частная паразитология. — М.: «Высшая школа», 1978. — Т. 1. — 303 с.

УДК 796.42:378.661(476.2)

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ
УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Курьян К. Н.

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

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий упражнения в беге, ходьбе, прыжках и метаниях. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, выносливость, быстроту, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивают высокую работоспособность.

Цель

Рассмотреть легкоатлетические упражнения для занятий по физической культуре.

Методы исследования

Анализ учебной программы по предмету «Физическая культура» для студентов 1–4 курсов.

Результаты и обсуждение

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

Номер раздела	Название раздела	1-й курс	2-й курс	3-й курс	4-й курс
1	Легкая атлетика	42 (315)	38 (285)	42 (420)	42 (630)
2	Спортивные игры	30 (225)	24 (180)	24 (240)	24 (360)
3	Гимнастика	26 (195)	22 (165)	22 (220)	22 (330)
4	ОФП	22 (165)	28 (210)	30 (300)	30 (450)
5	Лыжная подготовка	6 (45)	8 (60)	8 (80)	8 (120)
6	ППФП	4 (30)	4 (30)	4 (40)	4 (60)
7	Туризм	—	6 (45)	—	—
8	Методические занятия	8 (60)	8 (60)	8 (80)	8 (120)
9	Теоретические занятия	2 (15)	2 (15)	2 (20)	2 (30)
10	Зачет	4 (30)	4 (30)	4 (40)	4 (60)
11	Итого	144 (1080)	144 (1080)	144 (1440)	144 (2160)

Легкоатлетические упражнения широко используются в программе по физической культуре. Для оценки уровня скоростно-силовых способностей используется прыжок в длину с места. Прыжок, как способ преодоления препятствий, характеризуется кратковременным, но максимальным нервно-мышечным усилием. Одно из основных упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести.

Прыжок в длину с места выполняется в спортивном зале. На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждый см рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 300 см.

Исходное положение: стоя, ноги врозь, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

Измерение: дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняются 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Для оценки скоростных способностей используется контрольный тест: бег на 100 м.

Бег на 100 м. Исходное положение: по команде «на старт» подходят к стартовой линии. По команде «внимание» принимают положения высокого старта. По команде «марш» начинают бег. Выполняется на стадионе с высокого или низкого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике, одновременно 2 тестируемыми. Время каждого фиксируется секундомером.

Для оценки выносливости используется контрольный тест, для девушек — бег 500 м, для юношей — 1 тыс. м. Бег на 500 и 1 тыс. м выполняется на дорожке стадионов.

Исходное положение: По команде «на старт» тестируемые занимают исходное положение на линии старта. По команде «марш» начинают бег. В забеге не следует выпускать на дистанцию более 10–12 человек.

Выводы

Из анализа учебной программы по предмету «Физическая культура» для студентов 1–4 курсов видно, что на легкую атлетику отводится практически 1/3 учебного времени, это связано широким применением легкоатлетических упражнений в различных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура: типовая учеб. прогр. для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. — Минск: РИВШ, 2008. — 60 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. — 4-е изд. доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 671 с.