

богатства города и общины: *Сколько Дели ни разорjali, все равно там слонов больше ста тысяч*. Соответствия этим пословицам в русском языке нами не выявлено. Пословицы об исключительной слоновьей силе в русском языке есть, но в меньшем количестве. Данные паремии не образуют многочисленную группу, как индийские пословицы, что можно объяснить отсутствием слонов в крестьянских хозяйствах России. Примером русской пословицы об особой силе слона может служить следующая паремия: *Слоны трутся, меж себя комаров давят*. И в индийских пословицах слон становится образом сильного и богатого человека, защищенного силой, властью и деньгами: *Слону все в мире друзья, букашку всяк давит*. В индийских пословицах нашли отражение и повадки слона, и его поведение, и отношения с другими домашними животными: *У слона одни зубы, чтобы есть, а другие — чтобы показывать; Слон по базару шагает, сколько собака ни лает; Собака лает и лает, а слон себе знай шагает; Собачье лая слоны не боятся*.

В индийских пословицах упоминаются буйвол и буйволица, русских пословиц с упоминанием данных животных в сборнике Даля мы не обнаружили. Пословицы народов Индии говорят о медлительности буйвола: *Буйвол, у тебя вол — вместе дело вести какой же нам толк? Буйвол движется медленнее, чем вол, и их не годится ставить в одну упряжку*. Много паремий о силе этого животного: *Ум сильнее или буйволица?* В значении: «ум важнее грубой силы». *Буйволу место среди буйволов или у кола мясника; Когда дерутся буйволы, страдает поле (трава); Буйволы бьются, а топчутся посева*.

Выводы

Пословицы о домашнем скоте иллюстрируют различия в традиционном образе жизни, материальной и духовной культуре русского народа и народов Северной Индии и универсальность общих для языковой картины мира русского языка и хинди ценностей сотрудничества, взаимоуважения, доброты, трудолюбия и взаимопомощи, что позволяет использовать паремиологический материал анализируемой группы на практических занятиях по РКИ как для расширения словарного запаса индийских студентов, так и для формирования межкультурной компетенции будущих врачей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пословицы Северной Индии / А. С. Бархударова [и др.]. – СПб.: Центр «Петербургское Востоковедение», 1998. – 384 с. (Серия «Orientalia»).
2. Даль, В. И. Пословицы и поговорки русского народа / В. И. Даль. – М.: Художественная литература, 1984. – 383 с.

УДК [612.744.211:617.576]:378.6-057.875-055.2«2021/2022»

П. П. Слабодчик, А. Н. Поливач, А. В. Чевелев

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ
СТУДЕНТОК 2 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» ЗА 2021–2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Введение

Одной из главных проблем, которую решает физическая культура, является укрепление здоровья студентов. Знание исходного уровня физического и функционального

состояния студентов позволяет оптимизировать процесс физического воспитания. Показатели, определяющие индивидуальные значения физического развития, имеют то преимущество, что значительная часть из них может быть выражена количественно, что позволяет в конечном итоге получить суммарную величину, динамика которой, и позволяет судить о состоянии и перспективах уровня физического развития данного индивида. Такой подход позволяет оценить силу или слабость каждого из показателей уровня физического развития, эффективность предпринимаемых оздоровительных мер применительно к каждому показателю и внести коррективы в процесс физического воспитания. В настоящее время для оценки уровня физического развития предложено множество систем. Большинство существующих методов основано на определении показателей уровня физического развития и функциональных возможностей организма [1].

Сила мышц имеет прямую зависимость от количества мышечных волокон, то есть от толщины мышцы. Сила мышц с возрастом меняется. Наиболее интенсивно мышечная сила увеличивается в подростковом возрасте. В дальнейшем рост силы замедляется, а после 40 лет сила мышц постепенно снижается. После 50 лет отмечается наиболее значительное снижение силы мышц. Интенсивность развития мышечной силы зависит и от пола [2].

Для повышения качества образовательного процесса, эффективного усвоения учебных программ, с целью совершенствования форм и методов организации учебных занятий на кафедре физического воспитания и спорта проводятся исследования физического развития студентов [3].

Цель

Исследовать динамику уровня показателей кистевой динамометрии у студенток 2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» за 2021–2022 учебный год.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы; измерение силы сгибателей кисти при помощи динамометра; математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Настоящее исследование заключалось в измерении силы кисти методом кистевой динамометрии. В обследовании, проходившем в сентябре 2021 года приняло участие 91 студентка, а в мае 2022 года — 89 студенток. Исходным положением для измерения кистевой динамометрии является положение стоя, вытянутая прямая рука на уровне плеча под углом 90 градусов с грудной клеткой. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь и максимально сжимают. При этом продолжительность напряжения не должна превышать 2 с. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Средние показатели уровня силы правой кисти (если человек правша) у мужчин: 35–50 кг, у женщин: 25–33 кг, средние показатели силы левой кисти обычно на 5–10 кг меньше [4]. По результатам исследования были получены следующие показатели (таблица 1, 2):

Таблица 1 — Показатели кистевой динамометрии студенток в сентябре 2021 года

	Ниже среднего (%)	Средний (%)	Выше среднего (%)
Левая рука	6,6	31,9	61,5
Правая рука	22	58,2	19,8

Показатель ниже среднего — левая рука 6,6 %, правая 22 %.
Средний показатель — левая рука 31,9 %, правая 58,2 %.
Показатель выше среднего — левая рука 61,5 %, правая 19,8 %.

Таблица 2 — Показатели кистевой динамометрии студенток в мае 2022 года

	Ниже среднего (%)	Средний (%)	Выше среднего (%)
Левая рука	5,8	32,3	61,9
Правая рука	19,6	59,3	21,1

Показатель ниже среднего — левая рука 5,8 %, правая 19,6 %.
Средний показатель — левая рука 32,3 %, правая 59,3 %.
Показатель выше среднего — левая рука 61,9 %, правая 21,1 %.

Полученные индивидуальные и средние числовые данные у студенток 2 курса основного отделения показывают, что за период обучения с сентября 2021 по май 2022 г. за счет регулярных занятий физическими упражнениями показатели кистевой динамометрии улучшились.

Показатель кистевой динамометрии ниже среднего уменьшился на левой руке на 0,8 %, на правой — на 2,4 %. Средний показатель левой руки улучшился на 0,4 %, правой — на 1,1 %. Показатель кистевой динамометрии выше среднего левой руки увеличился на 0,4 %, правой — на 1,3 %.

Выводы

На основании вышеизложенных показателей уровня кистевой динамометрии студенток 2 курса основного отделения за истекший период можно сделать следующие выводы:

- сведения об исходном уровне физического развития студентов позволяет оптимизировать процесс физического воспитания за счет определения средств и методов педагогического воздействия на занимающихся;
- полученные данные показателей кистевой динамометрии указывают на то, что уровень физического развития у большинства студенток соответствует норме;
- исследуя уровень показателей кистевой динамометрии студенток в течение учебного года, преподаватель получает данные, которые позволяют проследить динамику физического развития;
- регулярные занятия студенток физической культурой повышают показатели уровня кистевой динамометрии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Царанков, В. Л. Использование методов оценки уровня физического развития студентов УВО медицинского профиля / В. Л. Царанков, А. Н. Поливач, А. В. Чевелев // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 21–22 ноября 2019 г.: в 5 т. / Гомель: УО «ГомГМУ», 2019. – Т. 4. – С. 119–121.
2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие / Л. Л. Миллер. – СПб: Человек, 2017. – 100 с.
3. Уровень показателей кистевой динамометрии студенток 2 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» / А. Н. Поливач [и др.] // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 11 ноября 2021 г.: в 3 т. / Гомель: УО «ГомГМУ», 2021. – Т. 2. – С. 161–162.
4. Новик, Г. В. Методические рекомендации по физической культуре для студенток 2 курса лечебного факультета, медико-диагностического факультета, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Медико-диагностическое дело»: в 4 ч. Ч. 2 / Авторы-составители Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Гомель: Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – С. 8.