

мены (которых было немало) на степень доктора, но получил ее только после переэкзаменовки у профессора Глебова, ярого противника присвоения степени выпускникам университета.

Выводы

Таким образом, среди студентов-медиков было гораздо больше выходцев из разночинцев, учившихся как за казенный, так и за свой счет. Они были менее подготовлены для обучения в университете, многие из них из-за своей крайней бедности вынуждены были зарабатывать себе на жизнь, что не способствовало получению качественных знаний. При этом студенты-медики гораздо серьезнее относились к учебе, желая быть «поменьше шарлатаном» [2], осознавая всю ответственность будущей профессии и ту пользу, которую они могут принести своей деятельностью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сеченов, И. М. Записки русского профессора от медицины / И. М. Сеченов. – М. : АСТ, 2014 – Режим доступа: <https://loveread.info/books/istoricheskaya-proza/page-16-85986-ivan-sechenov-zapiski-russkogo-professora-ot-mediciny.html#fullstory-text>. – Дата доступа: 28.08.2023.
2. Вересаев, В. В. Воспоминания / В. В. Вересаев. – М.; Л.: Гослитиздат, 1946 – Режим доступа: https://royallib.com/read/veresaev_vikentiy/vospominaniya.html#1146880. – Дата доступа: 1.09.2023.
3. Никифоров, Н. К. Петербургское студенчество и Влад. Серг. Соловьев / Н. К. Никифоров // Владимир Соловьев: Pro at contra. – СПб. : РХГА, 2000. – 896 с.
4. Белоголовый, Н. А. Сергей Боткин. Его жизнь и врачебная деятельность / Н. А. Белоголовый. – Режим доступа: http://az.lib.ru/b/belogolowyj_n_a/text_1892_botkin.shtml. – Дата доступа: 29.08.2023.
5. «Там, где Крюков канал...» и «Чижик-пыжик». – Режим доступа: <https://pharmateacher.livejournal.com/51332.html>. – Дата доступа: 31.09.2023.

УДК 796.422.12:[61:378.6-057.875]

А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, Е. А. Кириченко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение

В подготовке студентов медицинского вуза, занимающихся в секции легкой атлетики, специализирующихся в спринтерском беге, должны быть охвачены основные компоненты подготовки, а именно: теоретическая, техническая, тактическая, общефизическая, специальная, соревновательная. Необходимо поэтапное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле, обоснование основных задач каждого этапа, с учетом особенностей данной категории занимающихся [1].

Так же стоит отметить, что режим учебно-тренировочных занятий у студентов значительно отличается от нормативных требований и режима учебно-тренировочных занятий в специализированной спортивной школе. Нормативные требования для легкоатлетов специализированной спортивной школы включают в себя режим учебно-тренировочных

занятий в неделю от 6 часов в группах начальной подготовки и до 32 часов в группах высшего спортивного мастерства, тогда как в вузе у студентов ограниченное количество учебно-тренировочных занятий, обусловленное повышенной учебной деятельностью [2].

Таким образом, как показывает практика, этапы многолетней подготовки, нормативные требования и режим учебно-тренировочных занятий для легкоатлетов специализированной спортивной школы не могут быть применены для студенческой секции [3].

Цель

Целью исследования является определение особенностей подготовки спортсменов медицинского вуза, специализирующихся в спринтерском беге.

Материал и методы исследования

Для определения специфики тренировочного процесса была разработана методика общей физической подготовки студенток, с учетом их высокой загруженности в учебном процессе. На кафедре физического воспитания и спорта УО «ГомГМУ» в период с октября по июнь 2022–2023 учебного года были протестированы 14 девушек из спортивной специализации по легкой атлетике. Для определения двигательной подготовленности спортсменок были выбраны следующие контрольные тесты: бег 30 метров с ходу и с высокого старта, бег 60, 100, 150, 300, 1000 метров с высокого старта, прыжок в длину и тройной прыжок с места. Измерение длины прыжков производилось стальной лентой (рулетка р-10) длиной 10 м, с точностью до 0,01 м, измерение результатов в беге проводилось при помощи ручного секундомера.

Была разработана методика годичного цикла общефизической подготовки спортсменок, включающая два макроцикла: осенне-зимний и весенне-летний. Для развития скорости и быстроты реакции применялся бег 30 метров с ходу и с высокого старта, бег 60 и 100 метров с высокого старта. Для развития скоростной выносливости использовались отрезки от 150 до 300 м. При выполнении упражнения были использованы повторный и переменный методы выполнения.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались упражнения с барьерами, упражнения с ядрами, прыжковые упражнения. При выполнении упражнений с барьерами, упражнения с ядрами, прыжковых упражнений были применены такие методы выполнения, как повторный и интервальный.

Для развития общей выносливости использовались следующие средства: бег 15-30 минут и бег с непрерывным чередованием различных упражнений и их интенсивностью. Физические упражнения для развития общей выносливости выполнялись равномерным и переменным методом выполнения упражнений.

Для развития силовой подготовки в разработанной методике использовались упражнения, выполняемые с собственным весом, с отягощением и на специальных тренажерах. Упражнения силовой подготовки, выполнялись методом круговой и интервальной тренировки.

Для развития взрывной силы в подготовке использовались упражнения с метболом, гирей (16 кг) и прыжковые упражнения. При выполнении упражнений были применены такие методы выполнения, как повторный и интервальный.

Для развития координации движений у легкоатлеток использовались упражнения с барьерами. При развитии координации движений физические упражнения выполнялись повторным методом.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительные результаты контрольных испытаний представлены в виде диаграмм по отдельным видам (рисунок 1, 2).

СЕКЦИЯ Социально-гуманитарные дисциплины и физическое воспитание

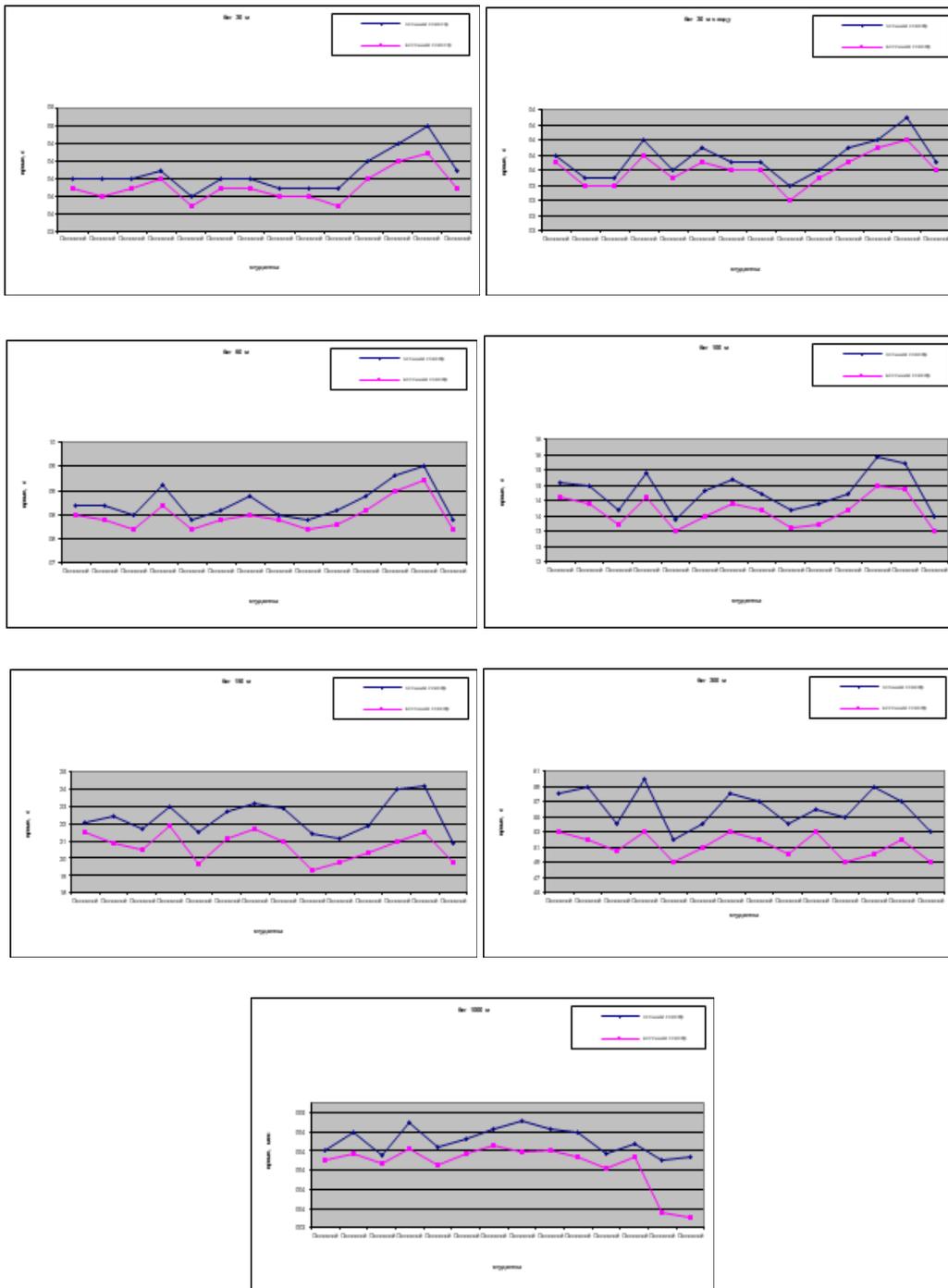


Рисунок 1 – Результаты контрольных тестов в беге на 30, 60, 100, 150, 300 и 1000 м.

В беге на 30 м с высокого старта и с ходу средний результат улучшился на 0,15 и 0,14 с соответственно.

В беге на 60 м прогресс в группе составил 0,26 с.

Испытания в беге на стометровке показали средний прирост во времени 0,64 с.

На дистанции 150 м средний результат улучшился на 1,64 с.

В беге на 300 м время спортсменок улучшилось на 4,96 с.

В беге на 1000 м средний результат улучшился на 15 с.

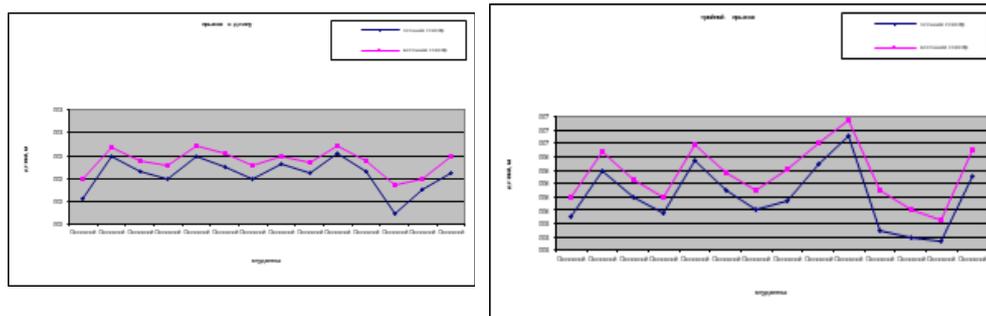


Рисунок 2 – Результаты контрольных тестов в прыжке в длину и тройном прыжке с места

В прыжке в длину и в тройном прыжке с места девушки улучшили результат в среднем на 0,11 и 0,32 м соответственно.

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о положительной динамике роста спортивных результатов у всех студенток.

Заключение

Результаты контрольных тестов, определяющие уровень общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых показателей студенток, специализирующихся в спринтерском беге, позволили убедиться в правильности выбранной методики подготовки. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод, что соблюдение последовательности этапов разработанной системы тренировки, способствует благополучной реализации поставленных задач в годичном цикле подготовки студенток медицинского вуза, специализирующихся в спринтерском беге.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Врублевский, Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.] ; М-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 282 с.
2. Непомнящих, Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Непомнящих ; СГУФКиС. – Омск, 2018. – 24 с.
3. Гейченко, Л. М. Подготовка бегунов-спринтеров в условиях университета: методические рекомендации [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Л. М. Гейченко. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 40.