

ной работоспособности осуществлялась в начале и в конце эксперимента. Исходя из полученных данных, выявляется статистически значимое увеличение медианы с 23 на 26 и моды с 20 на 26, скорости переработки информации ($t = 0,04$, $p < 0,05$). В результате проведенного эксперимента 81 % процент девушек увеличили качество переработки информации. Все это позволяет говорить о положительном влиянии двигательной активности на умственную работоспособность.

Выводы

1. Увеличение суточной двигательной активности, существенно повышает показатели функционального состояния студентов.
2. Результаты нашего эксперимента подтверждают, что высокая двигательная активность в студенческие годы существенно влияет на показатели умственной работоспособности.
3. С целью повышения функциональных и умственных возможностей студентов можно рекомендовать разработанный нами режим двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре / В. В. Столбицкий [и др.] // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации: матер. 69-й науч. сессии сотрудников университета. — ВГМУ, 2014. — 448 с.
2. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. — 2015. — № 18. — С. 423–425.

УДК612.761-047.44-057.875«2014+2018»

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЗА 2014 И 2018 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Копач М. В., Овсяник В. Л., Секацкая В. В.

Научный руководитель: З. Г. Минковская

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

Введение

В высших учебных заведениях целью студентов является получение знаний, которые позволяют в последующем стать им высококвалифицированными специалистами. Однако, все мы знаем, что интеллектуальный труд требует физических сил. Поэтому можно сказать, что одной из главных задач высших учебных заведений — это физическое воспитание студентов. Физическое воспитание — это та составная часть учебно-воспитательного процесса, без которой не может обойтись ни один университет во всем мире [1].

Легкая атлетика — самый распространенный вид спорта, без него не обходится ни одна учебная программа в университетах. С начала формирования и до наших времен она все время развивалась и не стояла на месте, поэтому сейчас имеется огромное количество накопленного материала, полученного в различных экспериментах, помогающего более детально изучить и проработать эту актуальную проблему. Постоянные систематические занятия по легкой атлетике помогают студентам развивать силу, скорость, быстроту, выносливость, помогающие быстрому и стойкому формированию необходимых двигательных навыков [2].

Цель

Сравнить показатели скоростной и скоростно-силовой подготовки студенток 1 курса основного отделения ГомГМУ 2014–2015 учебного года и 2018–2019 учебного года.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности студенток с использованием контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании принимали участие 100 девушек 1 курса основного отделения в осеннем семестре 2014 г. (50 девушек) и осеннем семестре 2015 г. (50 девушек). Для оценки скоростной подготовки использовали контрольный тест — бег на 100 м, а для скоростно-силовой подготовки — прыжок в длину с места. Анализируя результаты контрольного теста — бег 100 м, полученные в 2018 г., наблюдается снижение результатов на 1,1 с. по сравнению с результатами 2014 г. В осеннем семестре 2014 г. средний результат составил $16,7 \pm 0,2$ с, а в осеннем семестре 2018 г. средний результат составил $17,8 \pm 0,5$ с (рисунок 1).

В осеннем семестре 2018 г. средний результат контрольного теста — прыжок в длину с места, составил 168,6 см, а в осеннем семестре 2014 г. средний результат составил 172,6 см. Если сравнить полученные результаты, то можно увидеть незначительное ухудшение результатов по прыжкам в длину с места на 4,02 см (рисунок 2).

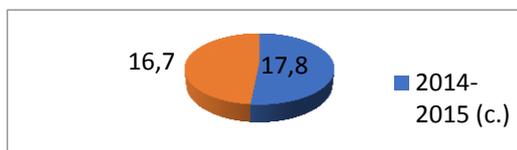


Рисунок 1 — Показатели бега на дистанции 100 м

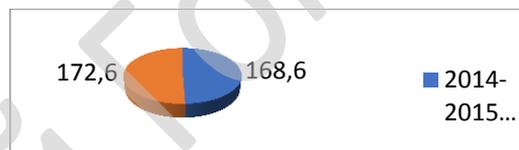


Рисунок 2 — Показатели прыжка с места в длину

Выводы

Таким образом, полученные результаты дают нам возможность предположить, что объем нагрузок и предлагаемый двигательный режим должны быть скорректированы в сторону увеличения с учетом тенденции к ухудшению состояния здоровья, снижения уровня физической работоспособности и функционального состояния студенток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давиденко, Д. Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Ю. Карпов. — Самара: СГПУ, 2004. — С. 112.
2. Биосоциальные основы физической культуры: учеб.-метод. пособие / В. А. Ананьев [и др.]. — Самара: СГПУ, 2004. — С. 225–230.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2009. — С. 300–302.

УДК 612.14/.17:796.015]-03-057.875

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Кот В. Н.

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Кравчук

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Введение

Контроль пульса во время тренировок — важное условие для сохранения здоровья. При интенсивной физической нагрузке ЧСС возрастает с 60 до 150 уд/мин, минутный объем крови за 1 мин крови увеличивается с 5 до 20 л.