

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности / А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 3. — С. 40–41.
2. Наскалов, В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 10. — С. 55–59.
3. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. — М.: Физическая культура, 2007. — 288 с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Академия, 2004. — 272 с.

УДК 796.015.682-057.875(476.2) «2016/2019»

АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОК ПЕРВЫХ КУРСОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» 2016–2017 И 2018–2019 УЧЕБНЫХ ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Минковская З. Г., Новик Г. В., Азимок О. П.

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

Введение

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент являлся его центральной фигурой. Следовательно, содержание занятий должно отвечать интересам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. В связи с изменениями физической подготовленности студенток, поступающих в вузы, каждый год становится все более актуальным проведение сравнительного анализа уровня тренированности с помощью различных проб.

При всем многообразии функциональных проб и тестов, которые в настоящее время используются в спортивной медицине, чаще всего применяют пробы с изменением условий внешней среды (задержкой дыхания). С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-сосудистой недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях. Функциональные пробы с задержкой дыхания характеризуют способности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Проба Серкина определяет устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной системами обеспечивать удаление образующегося углекислого газа. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1].

Целью тестирования на занятиях физической культуры и спорта является оценка функционального состояния систем организма и уровня физической работоспособности (тренированности).

Цель

Провести анализ уровня тренированности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина, сравнительный метод обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведение пробы Серкина и анализ полученных результатов позволяет по состоянию кардио-респираторной системы определить к какой из трех категорий относится студентка: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Проба включает 3 задержки дыхания (ЗД) в разных вариантах:

1. После глубокого вдоха в положении сидя.
2. Сразу после выполнения 20 приседаний в течение 30 с.
3. После 1 минуты отдыха после приседаний.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.

Таблица 1 — Обработка результатов пробы Серкина

Оценка	1-я задержка дыхания (с)	2-я задержка дыхания (с)	3-я задержка дыхания (с)
Тренированные	60 и более	30 и более	60 и более
Нетренированные	40–59	15–29	35–59
Со скрытой недостаточностью кровообращения	20–39	14 и менее	34 и менее

Оценка задержки дыхания в покое, после физической нагрузки и в восстановительном периоде дает более полную картину о состоянии тренированности организма.

Исследование проводилось в апреле 2016 г. и в апреле 2019 г. в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 100 девушек 1 курсов 2016–2017 и 1 курса 2018–2019 учебных годов основного отделения ГомГМУ.

На основе полученных данных после проведения пробы Серкина были отмечены следующие показатели.

После первой задержки дыхания показатели «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 5 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После второй задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года и 1 курсе 2019 учебного года одинаковые, показатель «нетренированные» и «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 7 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года.

После третьей задержки дыхания показатель «тренированные» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 2 человека, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «нетренированные» на 1 курсе 2016 учебного года больше на 10 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года, показатель «со скрытой недостаточностью кровообращения» на 1 курсе 2016 учебного года меньше на 8 человек, чем на 1 курсе 2019 учебного года (рисунки 1 и 2).



Рисунок 1 — Показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2016–2017 учебного года

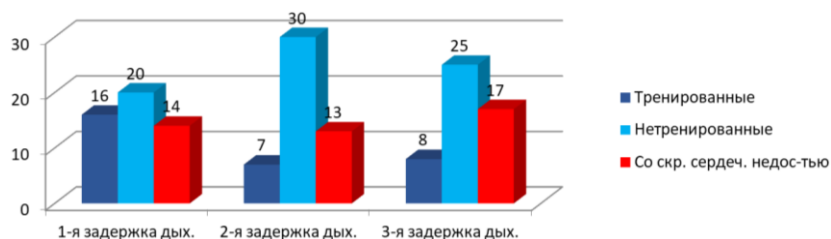


Рисунок 2 — Показатели пробы Серкина у студенток 1 курса основного отделения (с), 2018–2019 учебного года

Выводы

Анализируя уровень тренированности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения, с помощью пробы Серкина мы можем определить, что общий уровень тренированности студенток 1 курса 2019 учебного года ниже, чем у студенток 1 курса 2016 учебного года. Для повышения тренированности для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по физической культуре необходимо включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т. д.) и желательно на открытом воздухе в течение года.

ЛИТЕРАТУРА

1. Морман, Д. Л. Хеллер Физиология сердечно-сосудистой системы / Д. Л. Морман. — СПб.: Питер, 2000. — С. 15–20.
2. Новик, Г. В. Оценка уровня тренированности организма с помощью пробы Серкина у студенток 1 курса ГомГМУ / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 26-я итоговая научная сессия Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, 3–4 нояб. 2016 г.: — Гомель, 2017. — С. 545–547.

УДК 811.161.1'06'37:61-057.875-027.63

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАРОНИМОВ РУССКОГО ЯЗЫКА В РЕЧИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Морозова О. Е.

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

Введение

Богатство русского языка заключается в его лексическом многообразии, что позволяет выражать в речи тончайшие смысловые и эмоциональные оттенки. Однако это свойство языка может создавать определенные трудности и для носителей русского языка, и для изучающих его.

В этом контексте заслуживает особого внимания такое лексическое явление, как паронимы — однокоренные созвучные слова, относящиеся к одной части речи и имеющие различия в значении и употреблении. Такие слова не способны заменить друг друга в предложении без изменения при этом его основного смысла.

Для носителей русского языка использование паронимов — это вопрос культуры речи (одеть пальто или надеть пальто, играть значение или играть роль и др.), для иностранца — это суть высказывания, поскольку неправильное употребление слова ведет к искажению смысла фразы. Студенты-инофоны часто смешивают в речи паронимы, так как воспринимают эти слова как одну лексическую единицу, что приводит к речевым (иногда коммуникативно значимым) ошибкам.

Цель

Обозначить актуальные проблемы употребления паронимов русского языка в речи иностранных студентов.

Материал и методы исследования

Изучение научной литературы по данной теме, исследование материала «Толкового словаря паронимов русского языка» В. И. Красных.

Результаты исследования и их обсуждение

При работе с иностранными (туркменскими) студентами был определен ряд актуальных проблем, по причине которых использование в речи паронимов русского языка вызывает у иностранцев значительные затруднения.