

ЛИТЕРАТУРА

1. Свечкарёв, В. Г. Здоровый образ жизни / В. Г. Свечкарёв, Т. А. Иващенко, Е. С. Двойникова. — М., 2018.
2. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи / В. С. Хагай [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 59–4.
3. Суркова, Д. Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д. Р. Суркова, М. Н. Пискайкина, У. В. Смирнова // Olym Plus. Гуманитарная версия. — 2018. — № 1. — С. 84–87.
3. Морфологические маркеры структурно-функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, возникающих после физической нагрузки / В. Н. Николенко [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. — 2019. — № 3. — С. 103–111.
4. Morphological signs of connective tissue dysplasia as predictors of frequent post-exercise musculoskeletal disorders / V. N. Nikolenko [et al.] // BMC Musculoskelet Disord. — 2020. — Vol. 8; 21(1). — P. 660. — doi: 10.1186/s12891-020-03698-0. — PMID: 33032568; PMCID: PMC7545870.
5. Клинические рекомендации российского научного медицинского общества терапевтов по диагностике, лечению и реабилитации пациентов с дисплазиями соединительной ткани (первый пересмотр) / А. И. Мартынов [и др.] // Медицинский вестник Северного Кавказа. — 2018. — Vol. 13 (1–2). — P. 137–209.
6. Pathogenetic aspects of magnesium deficiency in connective tissue dysplasia syndrome / O. V. Kytko [et al.] // Vopr Pitan. — 2020. — Vol. 89(5). — P. 35–43. — Russian. — doi: 10.24411/0042-8833-2020-10064. — Epub 2020 Sep 20. — PMID: 33211916.

УДК 796.015.132-057.875-055.2

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Сушко Е. М.

**Научные руководители: старший преподаватель А. Н. Чевелев;
Е. А. Кириченко**

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

Введение

Общая физическая подготовка — это многосторонний процесс целесообразного использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющие направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности. Общефизическая, разносторонняя подготовка предусматривает гармоничное развитие мускулатуры, укрепление всех систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение уровня быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений студентов.

В качестве средств общей физической подготовки студентов применяются: для развития общей выносливости — продолжительный равномерный, умеренной интенсивности кроссовый бег или лыжный кросс, игра в баскетбол и футбол; для укрепления опорно-двигательного аппарата и общей силовой подготовки — упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики; для улучшения ловкости и координации движений — спортивные игры (волейбол), гимнастические и акробатические упражнения [1].

Для решения этих задач широко используются также разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахиваниями, сгибаниями и разгибаниями, с предметами и партнером. Общеразвивающие упражнения могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц [2].

Цель

Провести сравнительный анализ скоростно-силовых показателей студенток, занимающихся в секции по ОФП.

Материал и методы исследования

В данной работе представлен анализ скоростно-силовых показателей студенток 1–4 курсов, занимающихся в секции по общей физической подготовке (ОФП) УО «ГомГМУ», которые сдавали тесты в осеннем и весеннем семестрах 2018–2019 учебного года.

Контрольные тесты скоростно-силовой направленности включают в себя бег на 100 м и прыжок в длину с места. В сдаче контрольных тестов принимали участие 15 студенток.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ представленных данных показал, что в беге на 100 м произошли улучшения показателей. В осеннем семестре этот показатель был $14,8 \pm 0,38$ с. В весеннем семестре — $13,6 \pm 0,07$ с. Улучшение произошло на 1,2 с.

В прыжке в длину с места произошли улучшения. В осеннем семестре результат составил $195 \pm 1,07$ см, а в весеннем семестре — $2,16 \pm 1,21$ см. Улучшение произошло на 21 см.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Сравнительный анализ скоростно-силовых показателей студенток

Курс	Семестр	100 м, с	Прыжок в длину с места, см
1–4	Осенний, n = 15	$14,8 \pm 0,38$	$195 \pm 1,07$
1–4	Весенний, n = 15	$13,6 \pm 0,07$	$2,16 \pm 1,21$

Выводы

Анализируя результаты в беге на 100 м и прыжке в длину с места можно сделать вывод, что в весеннем семестре результаты значительно выросли. Это говорит о том, что на занятиях были правильно подобраны средства и методы общей физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: учеб.-метод. пособие / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: ГомГМУ, 2013. — С. 45.
2. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик [и др.]. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Ч. 3. — 52 с.

УДК 612.2:378-029.61-057.875(476.2-25)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОБЫ ШТАНГЕ

Шевчук В. П.

Научный руководитель: старший преподаватель А. Н. Поливач

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Восстановление физического состояния, его поддержание и улучшение является главной задачей дисциплины «Физическая культура». Она занимается изучением функциональных резервов организма, правильно оценивая возможности человека [1].