

грузки. Таким образом, можно аргументировать, что физическая культура важна для эмоциональной разгрузки и профилактики синдрома эмоционального выгорания среди студентов ГГМУ и является неотъемлемой частью учебного процесса, позволяющая снизить риски развития синдрома эмоционального выгорания, как следствие улучшить подготовку будущих специалистов и тем самым повысить качество медицины.

ЛИТЕРАТУРА

1. Котова, Е. Профилактика синдрома профессионального выгорания: учеб. пособие / Е. Котова. — [Электронный ресурс]. — 2013. — Режим доступа: http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/kotova_e_v_profilaktika_sindroma_emotsional_nogo_vygoraniya.pdf. — Дата доступа: 26.06.2020.
2. Бальсевич, В. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. Бальсевич // Рос. журн. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. — 2003. — Режим доступа: <https://bmsi.ru/doc/caf8e39c-c413-46e0-a0eb-903dacad727f4>. — Дата доступа: 26.06.2020.
3. Рутман, Э. М. Как преодолеть стресс / Э. М. Рутман. — М.: ТОО «ГП», 2008. — С. 49–54.

УДК [378.042:612]-057.875-055.2«2017/18+2020/21»

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЗА 2017–2018 и 2020–2021 УЧЕБНЫЕ ГОДА

Рыжова М. И., Богдан Е. А.

Научный руководитель: З. Г. Минковская

Учреждение образования

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

Введение

Физическая культура и спорт в вузах выступают как важное средство социального и профессионального становления будущего специалиста, его физического и духовного развития. Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, доходящих в период экзаменационной сессии до максимальных. А относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду [1].

Занятия в вузах проводятся согласно типовой учебной программе для учреждений высшего образования по физической культуре (утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 27 июня 2017 г., регистрационный номер № СГ.025/тип) [2].

В программу включены три раздела: теоретический, практический, контрольный. Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания, и она является одним из основных видов спорта объединяющей естественные для человека физические упражнения.

Цель

Сравнить показатели уровня развития физических качеств студенток основного отделения ГомГМУ за 2017–2018 и 2020–2021 учебные года.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение 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 2017 г. (50 девушек) и осеннем семестре 2020 г. (50 девушек). Для оценки скоростной подготовки использовали контрольный тест «бег 100 м» (с), а для скоростно-силовой подготовки — «прыжок в длину с места» (см).

В осеннем семестре 2017 г. средний результат составил $16,8 \pm 0,3$ с, а в осеннем семестре 2020 г. средний результат составил $18,3 \pm 0,2$ с. Анализируя результаты в беге на 100 м, полученные в 2020 году, наблюдается снижение на 1,5 с по сравнению с результатами 2017 г. Результаты представлены на рисунке 1.

В осеннем семестре 2020 г. средний результат в прыжке в длину с места составил $160,6 \pm 0,2$ см, а в осеннем семестре 2017 г. — $172,58 \pm 0,1$ см. Если сравнить полученные результаты, то можно увидеть ухудшение результатов в прыжке в длину с места на 11,92 см. Результаты представлены на рисунке 2.



Рисунок 1 — Показатели бега на дистанции 100 м



Рисунок 2 — Показатели прыжка с места в длину

Выводы

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают, что при уменьшении количества занятий по физической культуре показатели скоростной и скоростно-силовой подготовки значительно снизились у студенток 1 курса основного отделения 2020–2021 учебного года по отношению к результатам студенток 1 курса основного отделения 2017–2018 г. обучения.

Поэтому при полном возобновлении занятий по физической культуре необходимо учитывать индивидуальные особенности студенток и внимательно следить за дозированием нагрузки, ориентируясь на установленные нормативные показатели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семенов. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — Ч. 1. — С. 6–7.
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. 611.08-611.061

ВЫЯВЛЕНИЕ ХАРАКТЕРНЫХ МАРКЁРОВ ДИСМОРФОГЕНЕЗА СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Санькова М. В.

Научный руководитель: д.м.н., профессор В. Н. Николенко

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации г. Москва, Российская Федерация

Введение

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность является важнейшим компонентом здорового образа жизни людей, профилактики многочисленных заболеваний и укрепления здоровья общества [1]. Регулярная физическая активность способствует оптимизации двигательного режима, повышению психофункциональных возможностей организма, его успешной адаптации к