

ЛИТЕРАТУРА

1. Лакшин, А. М. Общая гигиена с основами экологии человека / А. М. Лакшин, В. А. Катаева. — Бином, 2015. — ISBN 978-5-9518-0637-6.
2. Общая и военная гигиена: учеб. пособие / В. Н. Бортновский [и др.]; под ред. В. Н. Бортновского. — Минск: Новое знание, 2018. — ISBN 978-985-475-972-2.
3. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. — М., 2017. — Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-molodezhi-vozmozhno-li-ego-uluchshit>. — Дата доступа: 02.03.2021.
4. Сколько спать, чтобы выспаться? И еще 21 вопрос сомнологу. — Режим доступа: URL: <https://euromed.ru/news/21-vopros-somnologu/#1>. — Дата обращения 13.03.2021.

УДК 796:[37.042:612]:[61:378-057.875](476.5)

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА ПЕРИОД ДВУХЛЕТНЕГО ОБУЧЕНИЯ**

Кирейчик А. С.

Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Физическая культура — часть человеческой культуры, используемая для укрепления и совершенствования организма человека, а также улучшения его жизнедеятельности посредством применения различных физических упражнений и гигиенических мероприятий в повседневной жизни [1].

В настоящее время, из-за эпидемиологической ситуации в стране, студенты нашего вуза переведены на самостоятельную управляемую работу по физической культуре. В связи с чем, студенты подвергаются негативному влиянию гипокинезии, у них снижается физическая нагрузка, что отрицательно сказывается на здоровье будущих специалистов.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, хорошо формируют комплекс двигательных навыков [2].

Бег на 100 и 500 м являются контрольными нормативами в вузе и используются для оценки уровня развития таких физических качеств, как быстрота и специальная выносливость.

Цель

Сравнить показатели уровня развития физических качеств студенток ГомГМУ за период двухлетнего обучения с помощью контрольных тестов.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка развития физических качеств студенток проводилась в октябре 2019 г. на 1 курсе и у тех же девушек в октябре 2020 г. на 2 курсе в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 59 студенток, занимающихся физической культурой в основном отделении.

Для оценки скоростной подготовки и специальной выносливости девушек, использовали контрольные тесты: «бег 100 м» (с) и «бег 500 м» (с).

Анализируя результаты в беге на 100 м, прослеживается отрицательная динамика роста скоростной подготовки девушек. Так, у студенток 1 курса средний результат составил $16,9 \pm 0,1$ с, а на 2 курсе — $17,3 \pm 0,2$ с, заметно ухудшение на 0,4 с.

На основании сдачи контрольного норматива в беге на 500 м также прослеживается отрицательная динамика роста специальной выносливости девушек. Так, у студенток 1 курса средний результат составил $131 \pm 1,5$ с, а на 2 курсе $137 \pm 1,9$ с, заметно ухудшение на 6 с. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты показателей контрольных нормативов

Показатели	1 курс		2 курс	
	Бег 100 м (с)	Бег 500 м (с)	Бег 100 м (с)	Бег 500 м (с)
Среднее	$16,9 \pm 0,1$	$131 \pm 1,5$	$17,3 \pm 0,2$	$137 \pm 1,9$
Минимум	15	111	15,7	115
Максимум	19,3	170	20,02	201

Исходя из имеющихся данных, мы установили, что количество студенток 2 курса, которые улучшили свои результаты по контрольному тесту «бег 100 м», составляет 16 (27,12 %) человек. Результат снизился у 40 (67,8 %) девушек, а у 3 (5,08 %) человек остался прежним.

По контрольному тесту «бег 500 м» среди студенток 2 курса результат улучшился у 22 (37,29 %) девушек, ухудшился у 35 (59,32 %) студенток и не изменился у 2 (3,39 %) человек.

Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования мы наблюдаем отрицательную динамику роста по показателям контрольных тестов «бег 100 м» и «бег 500 м».

Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что в связи с переводом студентов на самостоятельную управляемую работу по физической культуре из-за эпидемиологической ситуации и, как следствие, уменьшением физической нагрузки на организм скоростная подготовка и специальная выносливость девушек на 2 курсе снизилась, что говорит об ухудшении физической подготовленности студенток. Необходимо следить за динамикой результатов тестирования и организовывать процесс занятий по физической культуре, ориентируясь на установленные нормативные показатели уровней физической подготовленности.

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. Семененко. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — Ч. 1. — С. 6–7 с.
2. Виленский, М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 10. — С. 2–5 с.

УДК 796.323

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ КОМБИНАЦИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Малявко А. А., Игнатушкин Р. Г.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

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

Введение

Для достижения высоких результатов в соревнованиях необходимо постоянно совершенствовать систему спортивной подготовки команды в целом, отдельных ее звеньев и игроков различного амплуа в отдельности, изыскивая все более эффективные средства и методы обучения и тренировки.

Овладение тактической системой игры самый главный этап тактической подготовки, который начинается после того, как игроки овладеют элементами индивидуальных и групповых тактических действий.