

культура», если не поддерживаются самостоятельно. Кроме того, мотивация к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом с возрастом снижается. Поэтому важными задачами профессионально-прикладной физической подготовки студентов учреждений высшего образования является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Литература.

1. Валиуллина О. В., Мишунина А. Д. Психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2015. С. 250–256.
2. 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.
3. Саноян, Г. Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

УДК 796.015.5:378.6 – 0,57.875

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДентОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Каныгина Л.Н.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Постепенное снижение уровня жизни населения в последнее время, загрязнение окружающей среды, нерациональность и несбалансированность питания, значительные психологические нагрузки приводят к различным отклонениям в состоянии здоровья населения. Из года в год наблюдается устойчивая тенденция увеличения количества таких студенток в вузах, что требует совершенствования физического воспитания с этим контингентом как важнейшего средства укрепления здоровья и восстановления функций организма [2].

При развитии физических качеств у студенток подготовительной медицинской группы целесообразно уделять основное внимание развитию общей выносливости как средства повышения функциональных резервов организма.

Цель работы. 1. Определить начальный уровень развития общей выносливости. 2. Разработать методику повышения общей выносливости.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов лечебного факультета подготовительной медицинской группы в количестве 40 человек.

На занятиях по физической культуре студентам в течение 3 месяцев осеннего семестра предлагались упражнения циклического характера (бег, ходьба, скандинавская ходьба) в сочетании с правильной техникой дыхания. Нагрузка постепенно увеличивалась на каждом последующем занятии [3].

Начальная нагрузка составляла преодоление дистанции 2 км за 30 мин. в течение 1-го месяца (сентябрь) эксперимента. Частота сердечных сокращений (ЧСС) на начало занятия составляла 76-82 уд/мин, в конце прохождения дистан-

ции – 120-140 уд/мин. В течение второго месяца (октябрь), сохраняя ЧСС на таком же уровне, студенты преодолевали дистанцию от 2,5 до 3 км. В конце эксперимента по истечении 3 месяцев (ноябрь), при ЧСС 120/140 уд/мин, студенты преодолевали дистанцию от 3 до 3,5 км.

Уровень общей выносливости определялся с применением теста Руфье-Диксона, который используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки, а также как один из простых методов определения физической работоспособности [3].

Для статистической обработки использовался STATISTICA (Version 10). Уровень значимости был принят $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждения. Сравнительный анализ результатов тестирования уровня развития общей выносливости, который определялся по методике определения индекса Руфье-Диксона (ИРД), показал, что начальный уровень развития общей выносливости был равен $11,62 \pm 0,32$, в конце эксперимента – $10,28 \pm 0,17$ ($p < 0,05$).

Выводы. 1. Применение данной методики на занятиях по физической культуре со студентками подготовительной медицинской группы дает положительный результат, что позволяет говорить об эффективности данной методики в развитии общей выносливости. 2. Занятия на свежем воздухе являются профилактической мерой не только для студенток, имеющих отклонения в здоровье, но и здоровых студенток. 3. При развитии двигательных качеств подготовительной медицинской группы целесообразно уделять особое внимание развитию общей выносливости как основного средства повышения функциональных резервов организма студенток.

Литература.

1. Григорович, Е.С. Физическое воспитание в жизни студента: учебно-методическое пособие / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000 – 38 с.

2. Едешко, Е.И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний: учеб.-метод. Пособие. – Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 188 с.

3. Колосовская Л.А., Новик Е.В., Максимова Л.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития: Тез. докл. II Междунар. конгр., 14-16 мая 2008 г., Т.2 / отв. ред. Р.С. Пионова. - Мн.: МГЛУ, 2008. - С. 168-169.

УДК 371.72:378.6 – 0,57.875

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1-2 КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Маслак С.А., Коваленко Ю.А., Стахнёв К.И.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Оптимальное физическое развитие и подготовленность составляют основу творческого отношения к овладению профессиональным мастерством будущих специалистов-медиков. Учеба в вузе – это тяжелый и напряженный труд, который выполняется в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения