

Занятия со студентами со слабой физической тренированностью и сердечной недостаточностью следует проводить с помощью малоинтенсивных тренировок в щадящем режиме, с обязательным контролем самочувствия после физической нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями в группе СМГ помогают поддерживать достаточную физическую работоспособность организма.

Основными противопоказаниями могут являться статическое напряжение, упражнения с задержкой дыхания, упражнения в ускоренном темпе, длительные нагрузки, особенно высокой интенсивности. При вегетативных дисфункциях исключают упражнения, усиливающие процессы возбуждения при гипертоническом типе вегетососудистой дистонии (ВСД) и гипотонической болезни – усиливающие процессы торможения, т.е. монотонное выполнение большого объема упражнений [5].

Таким образом, регулярные и адекватные занятия лечебной физкультурой оказывают положительные лечебные и профилактические эффекты, предотвращающие дальнейшее развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Строгое дозирование, интенсивность и систематичность выполнения повышают работоспособность, улучшая функции сердечно-сосудистой системы.

Литература.

1. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура: учеб. пособие* / В.А. Епифанов и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2012. – 568 с.: ил.
2. Соколов К.Н. *Пропедевтика внутренних болезней: пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело»* / К. Н. Соколов, Ю.Т. Солоненко. – Минск : Новое знание, 2020. – 592 с. : ил.
3. Рубцов А.Т. *Группы здоровья. – 2-е изд., перераб.* – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 191 с., ил.
4. Тихонова В.И. *Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах : учеб. – метод. пособие* / В.И. Тихонова. – Минск : БГПУ, 2011. – 132 с.
5. *Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры* / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

УДК 796.015.132-057.875-055.2"2018/2019"

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ОФП В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ

Кириченко Е.А., Чевелев А.В., Слабодчик П.П.

УО «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 [1].

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 [2].

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 [3].

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.

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

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

Результаты представлены на рисунках 1 и 2.

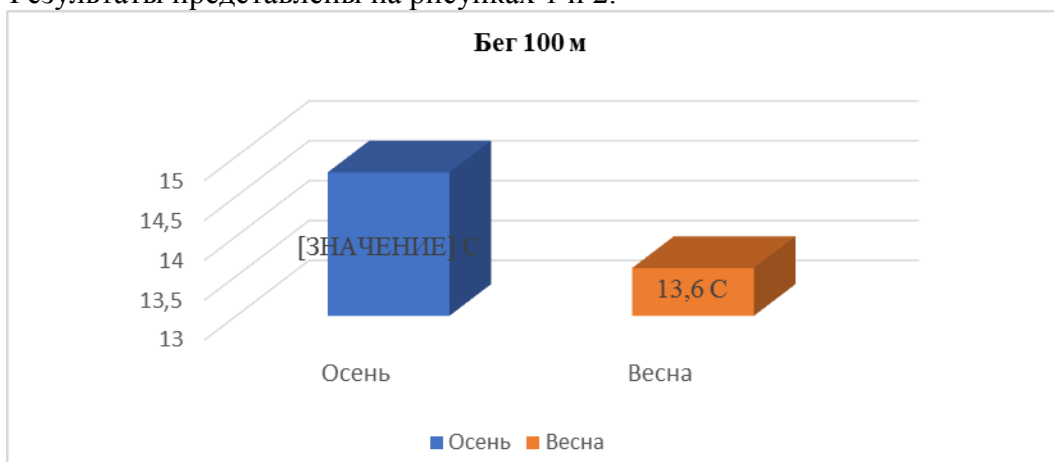


Рисунок 1 — Результаты в беге на 100 м

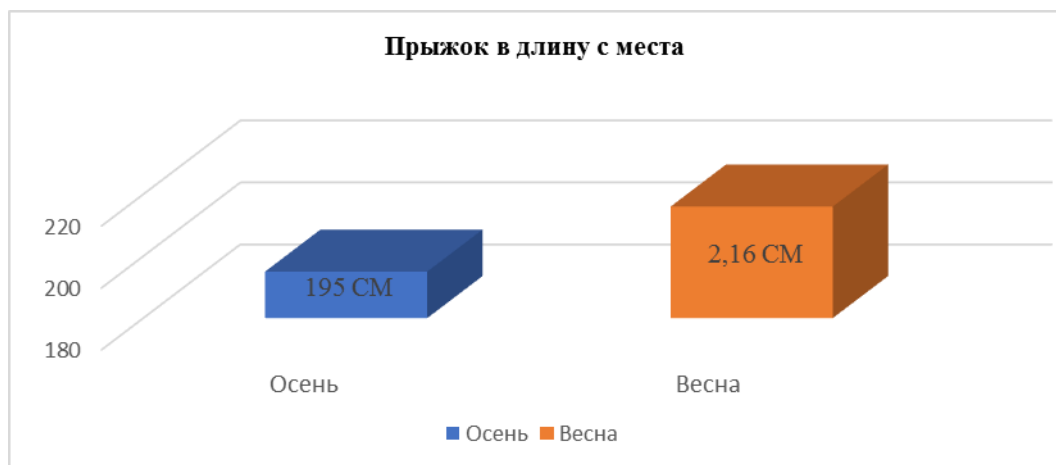


Рисунок 2 — Результаты в прыжке в длину с места

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. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь: официальное издание. — Минск, 2008.
2. Чевелев, А. В. Летнее многоборье «Здоровье»: Учеб.-метод. пособие для преподавателей и студентов 1-6 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов медицинских вузов / А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, П. П. Слабодчик. — Гомель: УО «ГомГМУ», 2013. — С.45 с.
3. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: Учеб.-метод. пособие для студентов 3 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, А. В. Чевелев, А. Н. Поливач, А. А. Малявко. — Гомель: УО «ГомГМУ», 2019. — Ч. 3. — 52 с.

УДК 796.011.1-057.875:378.6

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, поскольку студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. Наиболее действенными средствами, способствующими решению этих проблем, является разумно организованная двигательная активность, здоровый