

выражаются в дисквалификации спортсменов, аннулировании достигнутых результатов, применении санкций к тренерскому и административному составу, что в совокупности наносит серьезный урон репутации как отдельных лиц, так и национальной спортивной школы в целом.

Заключение. Проведенный анализ позволяет утверждать, что эволюция допинга представляет собой динамичный процесс, отражающий закономерности развития фармакологии, изменение социальных установок в отношении спорта и трансформацию системы международных отношений. От разрозненных попыток использования природных стимуляторов в древности до формирования сложной международной системы запрещенных средств и методов – история допинга демонстрирует постоянное противостояние между стремлением к достижению высоких результатов и необходимостью сохранения здоровья спортсменов, а также принципов честной конкуренции. Для Республики Беларусь первостепенное значение имеют последовательная реализация требований WADA в национальном законодательстве, расширение образовательных программ антидопинговой направленности и формирование культуры «чистого спорта» среди подрастающего поколения спортсменов.

Литература.

1. Питкевич, Э. С. Антидопинговая политика в современном спорте : курс лекций / Э. С. Питкевич, Н. А. Тишутин ; М-во образования Республики Беларусь, УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 102 с.
2. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 [Электронный ресурс] / Российское антидопинговое агентство (РУСАДА).
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-З (в действующей редакции) [Электронный ресурс] / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.

УДК 378.172:61]:796.012.12

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Лаппо В.А., Белей В.В., Валько О.В.

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

Определение выносливости у студентов-медиков на момент поступления в УО «Витебский государственный медицинский

университет. **Ключевые слова:** выносливость, студенты-медики, физическая работоспособность, физическое развитие.

DEFINITION OF ENDURANCE IN PHYSICAL EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS

Lappo V.A., Beley V.V., Valko O.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, the Republic of Belarus

*Determination of endurance in medical students upon admission to the Vitebsk State Medical University. **Keywords:** endurance, medical students, physical performance, physical development.*

Введение. Интеграция в мировое образовательное пространство, подготовка высококвалифицированных конкурентоспособных специалистов ставят перед системой образования совершенно новые задачи. Одной из приоритетных является обеспечение качественного уровня образовательного процесса в высшей школе [2].

Взаимосвязь уровня физической подготовленности человека с умственным, нравственным и эстетическим развитием отмечал в своем произведении «Собрания педагогических сочинений» П.Ф. Лесгафт, в котором указывал на необходимость развития педагогического процесса, направленного на совершенствование физического развития учащейся молодежи с целью укрепления здоровья, развития силы и выносливости, а также формирования атлетического телосложения [1]. Особое значение в деятельности будущих медицинских работников имеет выносливость.

Цель работы определение выносливости у студентов-медиков 1 курса на момент поступления в УВО. Одной из задач является общее гармоничное развитие человека, а также воспитание выносливости для успешной жизнедеятельности и эффективной работоспособности в дальнейшей трудовой деятельности.

Материалы и методы исследований. В исследованиях принимали участие 62 студента (девушки) основной медицинской группы лечебного факультета УО «ВГМУ». Возраст испытуемых составил 17-18 лет.

В нашей работе были использованы: анализ специальной научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ, метод индексов.

Результаты исследований. В качестве оценки выносливости был предложен тест «Бег 2 км». Предложенная система оценки состоит из ряда простейших показателей, которые ранжированы и каждому рангу присвоен соответствующий балл.

В ходе исследований данные были обработаны, а полученные результаты отражены в таблице.

Таблица - Силовой индекс (СИ) студентов-медиков

Шкала ранжирования	Количество испытуемых (чел.)	Процентное соотношение (%)
отлично	2	3,2
хорошо	9	14,8
удовлетворительно	13	21,3
низкий	7	11,5
очень низкий	31	49,2

Из полученных данных мы видим, что тест на «отлично» имеют только 3,2 %, «хорошо» - 14,8 %, «удовлетворительно» - 21,3 %, «низкий» - 11,5 %, и «очень низкий» показали 49,2%.

Для повышения уровня общей выносливости, необходимо увеличить количество специальных упражнений на занятиях по физической культуре, а также повысить моторную плотность занятий. Здесь важное значение имеют их объем и содержание.

Студенты должны постепенно приобщаться к нагрузкам, способствующим повышению уровня общей и специальной выносливости. Этому содействуют упражнения с собственным телом, сочетающие различные режимы мышечной деятельности (статические, динамические, и статодинамические) в разнообразных условиях движения и опоры. Применения упражнений без отягощений подготовке студентов-медиков имеет оздоровительный эффект и помогает избежать травм, вероятность которых не исключена при выполнении упражнений с отягощениями.

На основании вышеизложенного предлагается применять комплексы упражнений в сочетании статического, и динамического режимов работы мышц, что является инновационным компонентом подготовки студентов-медиков. Несомненно, на занятиях как дополнительное средство развития выносливости возможно использование специализированных упражнений, направленных на длительное монотонное действие.

Заключение. Низкая выносливость, на сегодняшний день, указывает на необходимость исследования данного вопроса с целью разработки новых подходов развития физических и моральных качеств студентов, подготовки их к дальнейшей трудовой деятельности.

В этой связи трудно переоценить значение упражнений на выносливость в развитии организма студентов, поскольку они способствуют комплексному развитию и повышению работоспособности в целом.

Литература.

1. Лесгафт, П. Ф. Собрание педагогических сочинений / Ред. Коллегия : Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. Москва : Физкультура и спорт, 1951-1956. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. 1. 1951. С. 10. // Научная педагогическая библиотека имени К.Д. Ушинского URL: http://elibrary.gnpbu.ru/text/lesgaft_sps-t1_rukovodstvo_1951/ (дата обращения: 03.12.2016).

2. Щастный, А. Т. Инновационные составляющие модернизации образовательного процесса : Монография / А. Т. Щастный, В. С. Глушанко и др. – Витебск : ВГМУ, 2016. – 168 с.

УДК 796.035: [316.346+316.647.8]

ГЕНДЕРНЫЙ ДИСБАЛАНС В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ ФИТНЕСЕ: СОЦИАЛЬНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ И РЕАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Пальвинский Е.Ю., Левшукова П.И.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье анализируется устойчивое разделение любительских фитнес-практик на «женские» и «мужские». На основе наблюдений и интервью с посетителями и инструкторами фитнес-клубов выявлены три социальных механизма, воспроизводящих гендерный дисбаланс: маркетинговая сегментация, пространственно-символическое зонирование залов и различная двигательная социализация в детстве. Предложены направления для снижения дисбаланса: изменение маркетинговых стратегий, проектирование универсальных пространств и программы двигательной ресоциализации для взрослых. **Ключевые слова:** гендерный дисбаланс, фитнес-практики, социальные стереотипы, разделение по гендерному признаку, фитнес-индустрия, двигательная социализация.*

GENDER IMBALANCE IN AMATEUR FITNESS: SOCIAL STEREOTYPES AND REAL PRACTICES

Palvinski E.U., Levshukova P.I.

Vitebsk State University named after P.M. Masharov,
Vitebsk, Republic of Belarus

*The article analyzes the persistent division of amateur fitness practices into "female" and "male". Based on observations and interviews with fitness club visitors and instructors, three social mechanisms reproducing gender imbalance are identified: marketing segmentation, spatial-symbolic zoning of gym areas, and differential motor socialization in childhood. Directions for reducing the imbalance are proposed: changes in marketing strategies, design of universal spaces, and programs of motor resocialization for adults. **Keywords:** gender imbalance, fitness practices, social stereotypes, gender-based division, fitness industry, motor socialization.*