

Список литературы

1. Смагин, Н. И. Физическая культура в жизни студента / Н. И. Смагин // Инновационные педагогические технологии: материалы международной научной конф. – Казань. Бук., 2014. – С. 34-79.
2. Буханов, В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физкультурой у студентов / В.Л. Буханов // Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2012. – С. 78–79.
3. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В Грачева // ФКиС : интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов : Наука, 2009. – 6 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА С РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

*Маслак С.А., Ланно В.А.
Витебск, ВГМУ*

Здоровье студентов - социально значимая ценность общества, важнейшее условие успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов в области медицины. Учебный процесс в подготовительном и основном медицинских отделениях должен быть направлен преимущественно на выполнение основных задач, направленных на укрепление здоровья.[1] Оказывать содействие правильному физическому развитию, повышению функционального состояния организма, физической и умственной работоспособности, развитию двигательных умений и навыков, воспитывать морально-волевые качества, интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрения ее в режим дня. Направленность учебного процесса должна иметь ярко выраженный эмоциональный и оздоровительный характер.[3]

Цель работы – проанализировать физическую подготовленность и работоспособность студенток 1-2 курсов лечебного факультета ВГМУ. Также, изучить влияние оздоровительной ходьбы и бега с различной частотой шагов и интенсивностью на показания функций сердечно-сосудистой системы, влияния беговых нагрузок на изменения результатов контрольного норматива в беге на 1000 метров.

Материал и методы. В данном эксперименте приняли участие студенты 1-2 курсов лечебного факультета основной медицинской группы в количестве 76 человек. Для оценки уровня физической подготовленности использовали данные принятия контрольного норматива в беге на 1000 метров. Физическую (аэробную) работоспособность определяли проведя 12 - минутный беговой тест К. Купера. [2]

Уровень развития кардиореспираторной системы, а также восстановительных процессов в организме после физической нагрузки определяли пробой Мартинэ. Для занятий в экспериментальной группе была разработана определенная программа, которая включала отрезки ходьбы и бега различной длины в определенном темпе (средний, быстрый, максимальный). Вся программа состояла из 10 занятий, объем двигательной нагрузки не превышал 1500-2000 метров.

Результаты и их обсуждение. После проведения 10 занятий по предложенной беговой программе показатель максимального потребления кислорода (МПК) в экспериментальной группе вырос с $1,9 \pm 0,5$ до $2,8 \pm 0,3$ мл/кг/мин, в контрольной с $1,8 \pm 0,4$ до $2,3 \pm 0,3$ мл/кг/мин.

Диаграмма 1. Уровень МПК мл/кг/мин

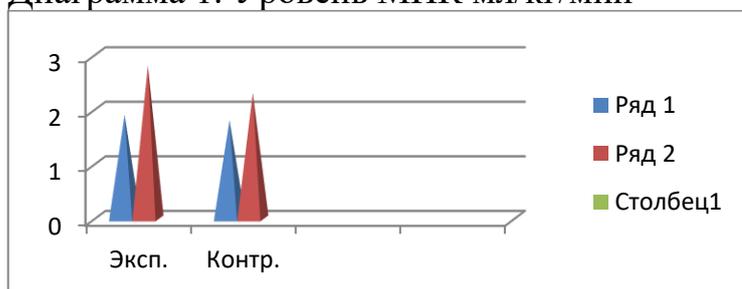
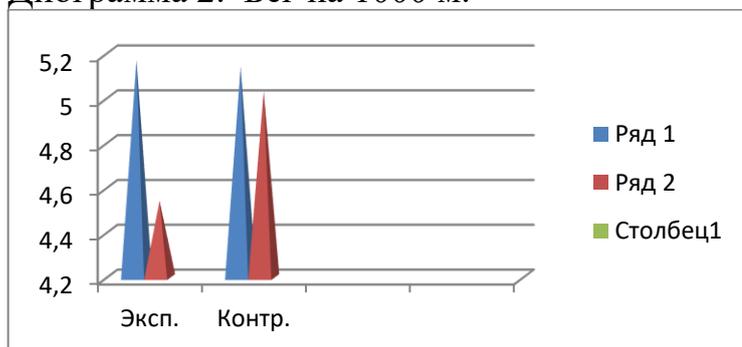
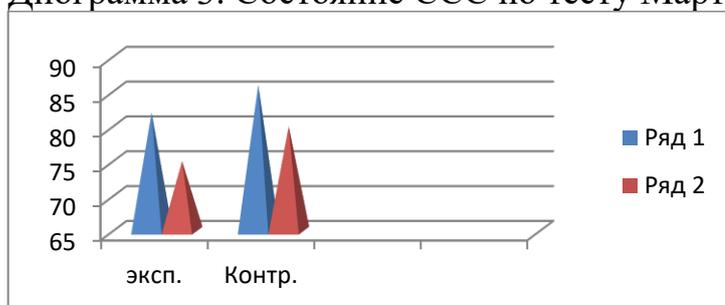


Диаграмма 2. Бег на 1000 м.



Результат в беге на 1000 метров в экспериментальной группе улучшился на 23 ± 2 сек ($5,17-4,54$), в контрольной на 11 ± 2 сек ($5,14-5,03$).

Диаграмма 3. Состояние ССС по тесту Мартинэ



Состояние сердечно-сосудистой системы (по данным восстановления пульса после нагрузки) улучшилось на 7% в экспериментальной группе, на 4% в контрольной группе.

Заключение. Данная методика позволяет в более короткие сроки совершенствовать физические качества, повышать физическую работоспособность и функциональные возможности организма студентов.

Исследования показали, что включение в структуру учебных занятий расширенных программ с включением ходьбы и бега с различной интенсивностью позволяет в значительной степени улучшить контрольный норматив в беге на 1000 метров.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура молодежь и современность \В.К.Бальсевич, Л.И. Лубышева \ Теория и практика физической культуры.-1995.– С.2-7.
2. Купчинов Р.И.Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи \ Р. И Купчинов Минск : УП «НВЦ, Минфина», 2004.-214с.
3. Смагин, Н.И. Физическая культура в жизни студента \Иновационные педагогические технологии: материалы междунар. Науч. конф.-Казань. Бук. 2014.– С. 34-37.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Маслак С.А., Ланно В.А.
Витебск, ВГМУ*

Тесная связь физических упражнений с общими задачами образовательной системы вуза обусловлена тем, что они служат повышению профессионального уровня и физической работоспособности студентов, наиболее успешному освоению учебных дисциплин [2].

До сих пор не существует единого мнения о наиболее эффективных путях воспитания физических качеств, повышения работоспособности в учебном процессе студентов [3].

Весь учебный процесс в вузах рассчитан на среднестатистического студента, не учитывающего индивидуальность в развитии студента, склонность к тем или иным занятиям [4].

Цель работы – изучить оказываемое влияние учебных занятий определенной направленности на функциональное состояние студентов - медиков.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие студенты 1 курса лечебного факультета ВГМУ, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе в количестве 49 человек (3 учебных отделения, 33 девушки и 16 юношей). После сдачи контрольных нормативов