

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

по физической подготовленности (бег 100 метров, бег 1000 метров девушки, 2000 метров юноши, прыжки в длину с места) нами было проанализировано их физическое развитие, физическая подготовленность и физическая работоспособность на начало учебного года. Существенных отличий между показателями выявлено не было. Формирование учебных отделений для занятий с определенной направленностью проводилось без учета их функционального состояния, а лишь по желанию. Занятия проводились в течение учебного года с акцентом на следующие направленности:

- упражнения с циклической направленностью (аэробный бег при пульсе до 130 уд/ мин, ускоренная ходьба, общеразвивающие упражнения в движении и на месте).

- спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол).

- упражнения направленные на развитие скоростно- силовых качеств.

**Результаты и их обсуждение.** Исследования показали, что в начале учебного года результаты в беге на 100 метров, прыжках в длину с места, в беге на 1000 метров у девушек и 2000 метров у юношей, между группами значительных отличий не имели. Полученные результаты представлены в таблице 1.

При повторном исследовании в конце учебного года наблюдалось минимальное улучшение всех показателей физической подготовленности при сдаче контрольных нормативов. В группе с направленностью на развитие скоростно - силовых качеств показатели в беге на 100 метров, прыжках в длину с места были заметно выше, чем в других группах. Незначительный прирост результатов в беге на 1000 метров и 2000 метров отмечался в группах занимающихся аэробным бегом и спортивными играми. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 1. Результаты в направленности занятий у студентов в начале учебного года

| Направленность занятий           | Бег 100 м |      | Бег 1000 м | Бег 2000 м | Прыжки в длину с места |       |
|----------------------------------|-----------|------|------------|------------|------------------------|-------|
|                                  | ж         | м    | ж          | м          | ж                      | м     |
| Скоростно-силовая                | 174       | 13.7 | 5,17       | 9,08       | 167                    | 2 27  |
| Аэробный бег и ускоренная ходьба | 175       | 14.0 | 5,19       | 9,10       | 169                    | 2 224 |
| Спортивные и подвижные игры      | 174       | 14.3 | 5,18       | 9,10       | 171                    | 228   |

Таблица 2. Результаты в направленности занятий у студентов в конце учебного года.

| Направленность занятий           | Бег 100 м |      | Бег 1000 м | Бег 2000 м | Прыжки в длину с места |     |
|----------------------------------|-----------|------|------------|------------|------------------------|-----|
|                                  | ж         | м    |            |            | ж                      | м   |
| Скоростно-силовая                | 17.01     | 13.3 | 5,11       | 9,02       | 176                    | 239 |
| Аэробный бег и ускоренная ходьба | 17.4      | 13.9 | 4,57       | 8,53       | 1 172                  | 225 |
| Спортивные и подвижные игры      | 17.4      | 14.2 | 5,12       | 9,06       | 172                    | 229 |

**Заключение.** Проанализировав корреляцию из полученных данных по всем показателям физической подготовленности позволило нам сделать следующие выводы:

-общее функциональное состояние организма студентов улучшилось в конце учебного года,

-улучшение большинства показателей физической подготовленности мало зависит от определенной направленности учебных занятий по физическому воспитанию.

-конкретную направленность на занятиях следует применять для коррекции определенных качеств.[1]

#### Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [текст] / В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. 1990.- №1, – С. 22-27.
2. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей. [текст]: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ В.А. Бауэр. - М.,1987.–23 с.
3. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре [текст]: на материале педвузов: диссертации на соискания кандидатов педагогических наук./В.В. Пятков. - Сургут, 1999.–184 с.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.– М.: Академия, 2000.–480 с.

## **ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ ПРОКУРАТУРЫ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ КОРРУПЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

*Матусевич А.В.  
Витебск, Витебский филиал Международного  
университета «МИТСО»*

Актуальность исследования определяется тем, что проблема коррупции как в органах власти, так и в государственном управлении приобрела глобальный и системный характер. Последствия коррупции прямо или же косвенно отражаются на жизнедеятельности почти каждого гражданина Республики Беларусь.

Цель работы – раскрыть содержание организационного механизма деятельности прокуратуры по противодействию коррупции.

**Материал и методы.** Материалом для проведения исследования послужили: Закон «О прокуратуре Республики Беларусь»; Закон Республики Беларусь «О борьбе с коррупцией»; Трудовой кодекс Республики Беларусь.