

хватом сверху, ноги подняты до прямого угла. В таком положении необходимо находиться как можно дольше, с сохранением всех углов. Время задержки исходного положения измерялось в секундах. Данное упражнение позволяет оценить абсолютную силу исследуемых.

В результате данных тестирования были рассчитаны средние показатели методом математической статистики (таблица).

Таблица - Динамика показателей силовой подготовки студентов-медиков в динамическом и статодинамическом режимах.

Режим	Среднее (до) сек.	Среднее (после) сек.	p	N набл. (до)	N набл. (после)	Ст. откл (до)	Ст. откл (после)
динамика	3,19	4,19	p>0,05	16	16	1,17	1,68
статодинамика	3,50	6,69	p<0,05	16	16	1,75	2,89

Анализ полученных данных показал, что у студентов после выполнения комплекса средние показатели выросли с 3,19 сек. до 4,19 сек. в контрольной группе, выполняя все упражнения в динамическом режиме, и с 3,50 сек. до 6,69 сек. в экспериментальной группе, выполняя упражнения в статодинамическом режиме.

Заключение. Проведенный педагогический эксперимент показал, что предлагаемая методика повышает силовые возможности студентов. Однако, методика, выполняемая в режиме статодинамики наиболее эффективна ($p < 0,05$) для развития силы, о чем свидетельствуют статистические данные.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Лаппо В.А. Особенности методики силовой подготовки студентов лечебного факультета УО «ВГМУ» / В.А. Лаппо, А.В. Тур // Достижение фундаментальной клинической медицины и фармации: материалы 72-й научной сессии сотрудников ун-т, Витебск, 25-26 янв. / Вит. гос. Мед. ун-т; редкол.: А.Т. Щастный [и др.]. - Витебск, 2017. - С.587-590
3. Лаппо, В.А. Силовая гимнастика для мужчин: методические рекомендации / В.А. Лаппо. - Витебск: ВГМУ, 2013. - 28 с.
4. Михалени, В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск. – 1998. –127 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕПРЕРЫВНОГО И ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Маслак С.А.

УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь

Выносливость наряду с быстротой, силой и ловкостью является одним из наиболее важных физических качеств, способствующих повышению функционального состояния здоровья студентов. В процессе учебы в ВУЗе студентам приходится сдавать контрольные нормативы, входящие в ГФОК, одним из которых является норматив характеризующий выносливость: у юношей - 3000 метров, девушки – 1500 метров.

Цель исследования – изучить влияние использования интервального и непрерывного методов для успешной подготовки к сдаче данных нормативов.

Материал и методы. Для осуществления этой цели нами был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года, в котором приняли участие студенты первого курса основной медицинской группы в количестве 54 человека.

Результаты и их обсуждение. В экспериментальной группе на учебных занятиях по развитию общей выносливости использовался метод интервального бега:

-бег на отрезках 100-250 метров, скорость бега не превышала 70% от максимальной, при частоте пульса 140-150 ударов в минуту.

-упражнения выполнялись сериями (3-5 повторений)

-интервал отдыха 3-5 минут, восстановление до пульса 120 ударов в минуту

В контрольной группе занятия проводились с использованием метода равномерного (непрерывного) бега:

-равномерный (непрерывный) бег в течение заданного времени при пульсе 130-140 ударов в минуту

-Нагрузка повышалась за счет увеличения преодолеваемого расстояния

-после выполнения задания ЧСС через минуту приходила практически в норму

Результаты эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1

	Осенний семестр		Весенний семестр		Динамика	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
	3000	1500	3000	1500		
эксперим	13,37	9,07	13,07	8,49	+30	+18
контр	13,29	9,13	13,21	9,03	+8	+10

Из таблицы видно, что результат у студентов, которые использовали метод интервального бега, вырос с 13,27 до 13,07 у юношей, с 9,07 до 8,49 у девушек в экспериментальной группе, а у студентов использовавших метод равномерного (непрерывного) бега вырос с 13,29 до 13,21 у юношей и с 9,13 до 9,03 у девушек.

Заключение. Эксперимент позволяет констатировать, что использование на учебных занятиях метода равномерного (непрерывного) бега способствует повышению функционального состояния организмов студентов и более успешной сдаче контрольных нормативов на выносливость.

Применение интервального метода может использоваться для развития специальной выносливости.

1. Тестирование в спортивной медицине/В.П. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков, - М. :Физическая культура и спорт, 1988, - 97с.
2. Спортивная медицина/под редакцией А.В. Чоговадзе, Л.Н. Бутченко. – М. : Медицина, 1997. – 194 с.
3. Ильинчина В.И. Физическая культура студента. – М, 1999.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СТУПЕНЧАТОГО ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Маслак А.С.

УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь

Одним из наиболее необходимых физических качеств для юношей является сила. К эффективным средствам развития данного качества относятся различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- ✓ упражнения с внешним сопротивлением;
- ✓ упражнение с преодолением собственного веса;
- ✓ изометрические упражнения.

С целью определения эффективности использования данных упражнений, мы решили предложить экспериментальной группе проводить занятия по развитию силы по методике ступенчатого дозирования нагрузки.

Материал и методы. Для решения данной задачи был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года, в котором приняли участие студенты первого курса основной медицинской группы в количестве 28 человек в возрасте 17-19 лет.

Результаты и их обсуждения. Студентам экспериментальной группы (14 человек) в качестве силовых упражнений предлагались подтягивания с использованием методики ступенчатого дозирования нагрузки (рис. 1).

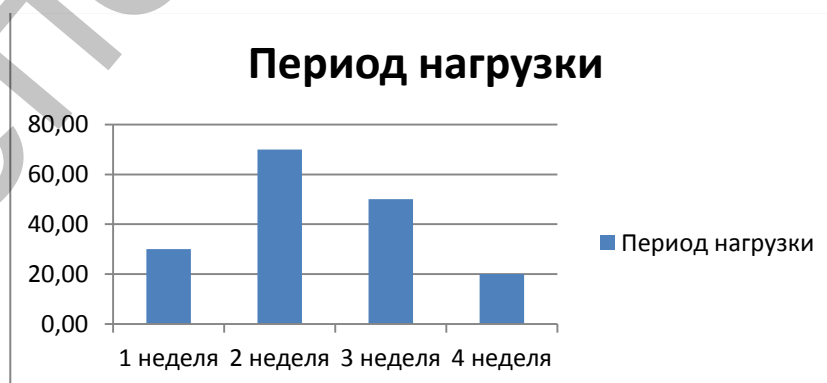


Рис. 1

Студенты контрольной группы занимались на учебных занятиях преимущественно по