

3. Ошибки в работе правой руки: при захвате тетивы помимо мышцы глубокого сгибателя пальцев, включаются в работу другие мышцы кисти, предплечья; предплечье руки высоко поднято - ухудшается захват тетивы пальцами, дотягивание идет не по продолжению стрелы; предплечье руки находится далеко вправо от продолжения стрелы; кисть руки свалена влево, ухудшается захват тетивы; тетива фиксируется у подбородка в разных точках и не однообразно проецируется относительно мушки лука; тяговое усилие направлено не по продольной оси стрелы; неправильная постановка стрелы на кликер; при выпуске тетивы включаются мышцы - разгибатели пальцев или усиливается работа мышцы глубокого разгибателя пальцев.

Устранение данных ошибок проводится в осенне-зимний период, что улучшает технику стрельбы и повышает спортивный результат.

ХАРАКТЕР ИЗМЕНЕНИЙ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА

РАЗНИЦЫН А.В., ВАКУЛЬЧИК И.О., ПОТАЧИЦ Л.Г.

/Гродненский государственный медицинский институт/

Целью исследования являлось изучение и комплексная оценка физического развития и некоторых показателей сердечно-сосудистой системы студентов лечебного факультета в процессе шестилетнего обучения в медицинском вузе. Нами дважды, на первом курсе и через 6 лет, обследовано 137 студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной группе. Клинико-антропометрическое обследование проводилось по общепринятой унифицированной методике (Чоговадзе А.В., 1977) в объеме формы № 061/у. Полученные результаты позволили констатировать, что в процессе шестилетнего обучения в медвузе происходят изменения в физическом развитии студентов, которые заключа-

лись в увеличении массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вестростового и жизненного показателей у мужчин и женщин, уменьшение силы кисти обеих рук у женщин и увеличении подкожно-жировой складки у мужчин. Студенты Гродненского мединститута превосходят по данным роста, массы тела, ЖЕЛ, силе мышц кисти студентов меdвузов Рязани, Архангельска, Брянска и Каунаса. Студентки отстают от своих сверстников вышеперечисленных вузов по данным ЖЕЛ и силовым показателям рук.

Полученные данные по динамике физического развития студентов нашего вуза указывают на целесообразность обязательных занятий по физической культуре на протяжении всех шести лет обучения в медицинском институте.

ПУЛЬСОМЕТРИЯ КАК МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ

РАСОЛЬКО А.И.

/Белорусский государственный университет/

Наши исследования близоруких студентов показали, что учебный процесс, который не учитывает в полной мере функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, имеет очень низкий эффект.

Наши предварительные исследования были посвящены поискам оптимальной беговой тренировочной нагрузки с помощью метода телеэлектрокардиографии. Для этого студентам задавался бег со ступенчато повышающейся нагрузкой: 3 минуты со скоростью 2,1 м/с, 3 минуты со скоростью 2,8 м/с и 3 минуты со скоростью 3,2 м/с (Завьялов А.И., Фефелов В.Н., 1979). При достижении пульса 170-180 уд./мин, бег прекращался. Результаты этих исследований сопоставлялись с результатами 3 минутного бегового теста.