

той. Пломба должна возвышаться над уровнем кожи на 5 мм; 5) довязка делается разной толщины в зависимости от уровня: для стопы — 2 слоя; в зоне трофической язвы — 4–5 слоев; верхняя треть голени — 2–3 слоя; 6) довязка не должна ограничивать сгибание конечности в коленном суставе.

Возможны несколько вариантов наложения повязки. Первый вариант предполагает смазывание пастой кожи, а затем восходящее бинтование стопы и голени сухим бинтом с одновременным пропитыванием его пастой. Второй вариант предполагает предварительное пропитывание бинта пастой. Предпочтительнее последний вариант.

Длительность лечения 2–3 нед., затем рана осматривается. В случае неполной эпителизации повязка накладывается вновь.

Результаты исследования и их обсуждение

Критериями заживления язвы является прекращение промокания повязки. Этот момент большие четко отмечают. В течение 2 нед. отек конечности уменьшился.

Вывод

Предложенная авторами модификация классической повязки Унна значительно сокращает сроки заживления трофических язв, не ограничивает физическую активность пациента и незначительно влияет на качество жизни, сокращает время пребывания пациента в стационаре. В жаркое время года, чтобы повязка была суше и тверже слегка увеличивается в составе количество цинка и желатина (чтобы повязка не размягчилась вокруг лодыжек и на стопе). Зимой, если повязка оказывается слишком сухой и твердой, в ней следует уменьшить содержание окиси цинка. В отличие от воды, фурацилин обладает антимикробной активностью. Активен в отношении возбудителей анаэробной инфекции, грамположительных и грамотрицательных бактерий (стафилококков, стрептококков, дизентерийной палочки, палочки паратифа). В присутствии гноя, сыворотки крови активность фурацилина не снижается, что очень важно, так повязка накладывается на длительный срок и, нет возможности контролировать процессы, происходящие под ней. Повязка Унна позволяет длительное время поддерживать на физиологическом уровне водный и температурный баланс кожи, защищает регенерирующую поверхность от повреждений, инфекций. Данная модификация проста в исполнении и может быть предложена для широкого использования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Флебология: руководство для врачей / В. С. Савельев [и др.]: под ред. В. С. Савельева. — М.: Медицина, 2001. — 664 с.
2. Липницкий, Е. М. Лечение трофических язв нижних конечностей / Е. М. Липницкий. — М.: Медицина, 2001. — 160 с.
3. Дарабан, Е. В. Готовые лекарственные средства. — 4-е. изд. / Е. В. Дарабан. — Киев: Здоровье, 1975. — 316 с.

УДК 797.2:378-057.875

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ

Кондратенко К. В., Семененко К. С.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Как известно, спортивная тренировка представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в мышечной деятельности, в своем спортив-

ном упражнении. Готовность спортсменов к достижению результатов в таком виде спорта, как плавание, является сложным многофакторным состоянием, в основе которого лежат технико-тактические, физические и психические предпосылки, находящиеся на оптимальном уровне развития и взаимодействия применительно к требованиям конкретно контрольных нормативов [4].

В целом ряде исследований экспериментально доказано, что без систематических занятий спортом, обрести наилучшую спортивную форму невозможно.

Цель

Изучить влияние систематических занятий на уровень спортивной формы студентов, занимающихся в группе спортивной специализации по плаванию

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение

В первом семестре был составлен тренировочный план для студентов ГомГМУ, занимающихся в группе спортивной специализации по плаванию, основой в котором являются контрольные нормативы: 1) проплытие максимального расстояния (м) за 60 мин; 2) плавание на дистанции 100 м (с); 3) плавание на дистанции 50 м (с). Эти нормативы студенты проплыли два раза в начале семестра и в конце, все результаты были зафиксированы и записаны в журнал. На протяжении семестра преподавателем проводился учет посещаемости учебно-тренировочных занятий. Задачи: Установит взаимосвязь между посещаемостью учебно-тренировочных занятий и спортивным результатом.

В исследовании, показателем спортивной формы будет являться улучшение спортивного результата студентов, показанный в конце учебного года.

Таблица 1 — Результаты норматива 60 минут плавания без остановок

Студенты и студентки	Результат в начале семестра (метры)	Результат в конце семестра (м)	
		посещавшие	пропускавшие
Женщины	3500 м	3700 м	3600 м
Мужчины	4000 м	4350 м	4150 м

Таблица 2 — Результаты норматива 100 метров основным способом плавания

Студенты и студентки	Результат в начале семестра (n — лучше время)	Результат в конце семестра (с)	
		посещавшие	пропускавшие
Женщины	n	n — 3 с	n — 0,5 с
Мужчины	n	n — 3,5 с	n — 1 с

Таблица 3 — Результаты норматива 50 метров основным способом плавания

Студенты и студентки	Результат в начале семестра (n — лучше время)	Результат в конце семестра (с)	
		посещавшие	пропускавшие
Женщины	n	n — 1 с	n — 0,2 с
Мужчины	n	n — 1,2 с	n — 0,5 с

Выводы

Проведенные исследования показали, что в конце семестра студенты, регулярно посещающие учебно-тренировочный процесс, успешно справились с выполнением тренировочного плана и показали свои достижения на спортивных соревнованиях. Результатом проделанной работы являлись завоеванные призовые места на соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — С. 108.