

- оказание квалифицированной индивидуальной информационной помощи;
- организация реабилитационного процесса в восстановительном периоде заболевания, путем устного и on-line консультирования;
- размещение уведомлений о мероприятиях, проводимых для данной целевой аудитории;
- создание открытого обменного фонда приспособлений для пациентов с факторами риска инсульта и двигательными нарушениями;

Данный интернет-ресурс, позволяет узнать о клинике и симптоматике данного заболевания, определить свою предрасположенность, а также сформировать индивидуальную программу реабилитационных мероприятий.

За последнее 6 месяцев пользователями сайта стало 85 пользователей. В объявленных на сайте семинарах выразило желание участвовать 34 пользователя, что составляет 40 % зарегистрированных участников. Все это и отражает заинтересованность пациентов в реабилитации на нашем сайте.

Выводы

Таким образом, мы считаем необходимым продолжение работы по формированию и обновлению сайта «Сегодня и Завтра», ведь XXI век - век информационных технологий, и поэтому, на наш взгляд, следует развиваться и расти в этом направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демиденко, Т. Д. Основы реабилитации неврологических больных / Т. Д. Демиденко, Н. Г. Ермакова. — СПб., 2004. — С. 20–36.
2. Смычек, В. Б. Реабилитация больных и инвалидов / В. Б. Смычек. — Минск, 2009. — С. 210–236.
3. Интернет-ресурс <https://sites.google.com/site/segodnyaizavtra/home>.

УДК 612.013.7:796.97

ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕЛОСПОРТОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ПО МЕТОДУ ДУШАНИНА

Гавриленко Т. С.

Научный руководитель: ассистент *Е. Н. Рожкова*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

Учреждение здравоохранения

«Гомельский областной диспансер спортивной медицины»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Одной из методик оценки функциональной подготовленности, не требующим выполнения физических нагрузок значительной интенсивности, является многофакторная экспресс-диагностика по методу профессора С. А. Душанина, позволяющая без нагрузочных тестов, применения газоанализаторов и инвазивных методов исследования получить ориентировочное представление об основных параметрах аэробного и энергетического метаболизма [1]. Во время занятий велоспортом расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется с высокой интенсивностью. Этот вид спорта требует поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при длительных марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных на жировые. В велоспорте соревновательный процесс основывается на развитии силы и выносливости организма спортсмена, а также скорости реакций [2].

Цель

Дать оценку функциональной подготовленности состояния велосипедистов в соревновательный период на основе биоэнергетических типов.

Материалы и методы исследования

На базе научно-практического центра диспансера спортивной медицины обследовались спортсмены, занимающиеся велоспортом. Количество обследуемых составило 10 человек в возрасте от 16 до 19 лет. Для выполнения экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов по методу проф. С. А. Душанина производится синхронная запись электрокардиограммы в трех униполярных грудных отведениях, используя АПК (аппаратно-программный комплекс) «Д-тест».

Для статистической обработки применяли функции экспорта полученных данных в таблицы «Excel», компьютерную программу «Statistica» 6.0. Учитывая, что распределение большинства показателей не подчиняется нормальному, данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха — 25-й и 75-й квартили.

Результаты исследования и их обсуждение

Данные исследования представлены в таблице 1. Согласно предложенной автором методики терминологии использовались такие термины: анаэробно-креатинфосфатный механизм «взрывная сила» или «креатинфосфата», анаэробно-гликолитические механизмы — «скорость» или «лактат», аэробная мощность — выносливость или «МПК» [1].

Таблица 1 — Показатели функционального состояния велосипедистов в соревновательный период

Показатели	Нижний квартиль	Медиана	Верхний квартиль
Анаэробно-креатинфосфатный механизм «взрывная сила» (абс.), %	39,1000	37,5000	41,8000
Анаэробно-гликолитический механизм — «скорость» (абс.), %	37,4000	27,2000	38,7000
Аэробная мощность — выносливость (абс.), %	53,2000	52,1000	58,0000
Анаэробный фонд (абс.), %	127,6000	122,4000	129,5000
Аэробная экономичность W ПАНО (абс.), %	59,0000	57,6000	61,8000
Общая метаболическая емкость (ОМЕ) (способность противостоять утомлению) (абс.), %	185,8000	181,3000	196,9000
ЧСС порога анаэробного обмена (ПАНО) (абс.), уд/мин	148,8000	147,8000	156,7000
Максимальный уровень лактата (абс.), ммоль/л	12,5000	9,1000	12,9000
Аэробный индекс (абс.), %	32,6000	30,4000	36,2000
Максимальное потребление кислорода (МПК) (абс.), %	58,5000	57,4000	63,8000
ЧСС при максимальном потреблении кислорода (МПК) (абс.), уд/мин	162,2000	161,0000	170,7000
ЧСС, уд/мин	77,0000	70,0000	85,0000

Функциональная подготовленность велосипедистов в соревновательный период оценивалась по показателям энергетического баланса спортсмена: состояние анаэробно-креатинфосфатного и анаэробно-гликолитического механизмов, величина МПК (максимальное потребление кислорода) и аэробной мощности, величина W ПАНО и аэробной экономичности, величина ЧСС ПАНО, общей метаболической емкости, уровень ожидаемого лактата.

Показатели максимальной концентрации лактата и общей метаболической ёмкости находятся на «среднем» (12,5 ммоль/л) и на «высоком» уровне (185,5 %) соответственно. ПАНО (порог анаэробного обмена) — наиболее информативный показатель экономичности кислородных механизмов биоэнергетики, незначительно снижен (59 %). В соревновательный период у велосипедистов показатель емкости креатинфосфатной системы, являющейся основным механизмом энергообеспечения мышечной работы в первые 30 секунд, составляет 39,1 %, что соответствует среднему уровню. А показатель емкости лактацидной системы энергообеспечения (анаэробно-гликолитический механизм) находится на низком уровне (37,4 %). Этот механизм является основным источником энергии при мышечной работе в течение первых двух минут. Показатель аэробной мощности составляет 53,2 % (низкий уровень), что свидетельствует о признаках переутомления в период соревнований. ЧСС порога анаэробного обмена (ПАНО) находится на среднем уровне (148,8 ударов в минуту).

Заключение

Таким образом, состояние энергетического баланса велосипедистов по методу Душанина в соревновательный период оценивается как «удовлетворительное», о чем свидетельствуют средние и низкие значения показателей. В связи с наличием признаков переутомления велосипедистам не рекомендуются аэробные нагрузки и интенсивные тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Душанин, С. А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при тестировании и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С. А. Душанин. — М.: ФиС, 1986. — С. 24.
2. Матвеев, Л. П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теор. и практ. физ. культ. — 1964. — № 4. — С. 26–34.

УДК 616.28-008.1-057.875(476.2)

ВЛИЯНИЕ ПРОСЛУШИВАНИЯ МУЗЫКИ В НАУШНИКАХ НА СЛУХ В АНАЛИЗЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ УО «ГомГМУ»

Гавриленко М. В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент И. Д. Шляга

Учреждение образования

“Гомельский государственный медицинский университет”

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

У здоровых людей, не злоупотребляющих наушниками, возрастные изменения слуха начинаются где-то после 30 лет. Но они незначительны. И становятся ощутимы лишь к 55–60 г. До 1979 г. такой темп ухудшения слуха был свойственен 80 % населения Земли (оставшиеся 20 % — люди, которые теряли слух раньше из-за болезни или несчастного случая). Но в конце семидесятых годов XX в. в Японии был изобретен портативный плеер и тугоухость начала стремительно молодеть. Ведь появилась возможность слушать любимую музыку через наушники практически круглосуточно.

Цель

- выяснить вред и пользу приносимые наушниками здоровью и жизни;
- выявить наиболее распространенные виды наушников, в том числе, которыми пользуются студенты, и время нахождения в наушниках;
- исследовать максимально допустимый уровень звука в различных видах наушников;
- предложить рекомендации по их использованию.

Материалы и методы исследования

Для решения данных задач были использованы следующие методы:

- изучение исследовательской литературы;
- анкетирование студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Результаты исследования и их обсуждение

Для решения поставленных задач было проведено анкетирование среди 100 студентов нашего университета в возрасте от 17 до 26 лет.

Опрос показал: только 8 студентов, что составляет 8 % от общего числа анкетированных, вовсе не используют наушники в повседневной жизни. Следовательно, для 92 % респондентов наушники стали неотъемлемой частью повседневной жизни. С одной стороны это оснащение ими бытовых приборов, и технических средств, а с другой, с психологической точки зрения, это способ побыть подростку одному находясь, тем не менее, среди людей. Однако только 30 % из них знают марку своих наушников и всего лишь 1 % респондентов знают их мощность.