

метод самопознания требует всестороннего рассмотрения совершенного действия, поступка; выяснения причин вызвавших его; установления зависимости от внешних воздействий и внутреннего психологического состояния человека в момент действия; определения возможных связей с аналогичным поведением раньше; фиксирование частоты повторения подобных поступков в других ситуациях. Например, отказ от запланированного выполнения комплекса физических упражнений в режиме дня может быть вызван разными причинами. Самопознание физического состояния организма предполагает анализ динамики ЧСС до физической нагрузки и после нее, характер общего самочувствия, изменения умственной работоспособности до занятий и после. Самопознание уровня физических качеств личности осуществляется с помощью самоанализа динамики физической подготовленности за определенный период времени. Сравнение результатов дает представление о развитии физических качеств. Выявление причин роста достижений или их снижение позволяет определить пути физического самосовершенствования.

Выводы

Действенность метода самоанализа обусловлена адекватностью самооценки. От самооценки зависит критичность личности, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. — С. 191–203.

УДК 612:616-008.1-07

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Семенченко Н. В.

Научный руководитель: ассистент В. А. Кругленя

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Функциональное состояние организма человека определяется способностью приспособиваться к меняющимся условиям среды, сохраняя при этом внутреннее постоянство. Поэтому своевременная оценка и прогнозирование изменений функционального состояния и резервов организма могут быть использованы для оценки риска развития заболевания во многих областях практической, клинической, профилактической и страховой медицины [1].

Цель

Изучение методов диагностики и оценки функционального состояния и резервов организма.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-медицинской литературы.

Результаты исследования и их обсуждение

Положение о том, что предупредить болезнь легче, чем ее лечить, в свое время послужило основанием для развития профилактической медицины, основной задачей которой является определение уровня здоровья при различных функциональных состояниях

организма и разработка методик динамического наблюдения за состоянием здоровья.

Существуют различные способы диагностики функционального состояния организма, в том числе экспресс-методы, используемые в спортивной медицине. Одной из таких методик является способ оценки степени утомления спортсмена или степени его восстановления после тренировки, основанный на измерении температуры поверхностей ладоней, с помощью портативного инфракрасного термометра. По различиям температуры на левой и правой руке оценивают функциональное состояние, определяемое в следующих градациях: 0,1–0,4 — норма; нормальные адаптационные реакции. 0,5–0,9 — степень утомления средняя (легкая степень напряжения адаптационных механизмов). 1,0–1,4 — степень утомления выше средней (напряжение адаптационных механизмов). 1,5 до 1,9 — степень утомления высокая (значительное напряжение механизмов адаптации (кратковременная или неустойчивая адаптация). 2,0 и выше — очень высокая степень утомления (перенапряжение механизмов адаптации), не исключается возможность срыва механизма адаптации с переходом в болезнь [2].

Функциональное состояние организма также определяют по состоянию кардиореспираторной системы, ответственной за адаптацию к различным факторам внешней среды и являющейся своеобразным индикатором адаптационных реакций целостного организма. Для характеристики функционального состояния кардиореспираторной системы применяются пробы Генча и Штанге с произвольной задержкой дыхания, на основе которых рассчитываются соответствующие индексы, позволяющие судить о резервах аппарата кислородообеспечения и обменных потребностей организма [1].

Еще одним показателем функционального состояния и резервов организма является вариабельность сердечного ритма. Ритм и сила сердечных сокращений регулируются симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы, которые чутко реагируют на любые стрессорные воздействия. Одним из методов количественной оценки уровня вегетативного гомеостаза по математико-статистическим показателям сердечного ритма является ПАК «Омега-С», где совмещается статистический и геометрический анализы для получения наиболее полной информации, как о текущем состоянии системы, так и прогнозе дальнейших изменений уровней регуляции, что не достигается при традиционной математической обработке кардиоритмограммы [2].

Выводы

Проблема оценки функционального состояния и резервов организма в изменяющихся условиях среды приобретает все более важное значение и, в свою очередь, связана с разработкой современных методов ее комплексной диагностики и оценки. Специализированные методы диагностики функционального состояния позволяют определять состояние и резервы организма на различных уровнях регуляции, в режиме динамического наблюдения контролировать эти показатели, прогнозировать их изменения, на основе чего своевременно принимать меры профилактики для предупреждения развития патологического состояния.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баевский, Р. М.* Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — М.: Медицина, 1997. — С. 265.
2. *Сулименко, А. В.* Экспресс диагностика функционального состояния спортсмена в процессе тренировочного занятия / А. В. Сулименко, С. В. Лазарев // Спортивная медицина. Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». — 2011. — № 1. — С. 424–426.

УДК 611.42:611.13

ВАРИАНТЫ РАСПОЛОЖЕНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКИХ УЗЛОВ, ВОЗЛЕ НЕПОСРЕДСТВЕННЫХ ВЕТВЕЙ ЧРЕВНОГО СТВОЛА

Семюшко Н. В.

Научный руководитель: д.м.н. А. К. Усович

**Учреждение образования
«Витебский государственный медицинский университет»**