

При анализе годовых приростов ДТ, в зависимости от пола, у данной возрастной категории учеников, достоверных различий не выявлено,  $t = 1,28$  при  $P = 48,64\%$ .

Сравнив годовые прибавки ДТ у первоклассников за учебный год, выявлено прибавление 2,41 см фактически, при нормативной за календарный год 5—7 см.

### **Выводы**

1. Выявлены достоверные различия у первоклассников в показателях длины тела в начале и в конце учебного года.

2. Показатели годовых приростов у учеников в длине тела по полу не достоверны.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Начаева, Е. В.* Рост как критерий здоровья ребенка / Е. В. Начаева // Педиатрия. — 2009. — № 3. — С. 58.
2. Таблицы оценки физического развития детей Беларуси: метод. рекомендации №118-9911 от 17.02.2000 / С. А. Ляликов, С. Д. Орехов. — Гродно, 2000. — С. 18.
3. *Карташева, Н. В.* Методы оценки физического развития и состояния здоровья детей и подростков: учеб. пособие / Н. В. Карташева, В. Н. Боргновский, Л. П. Мамчиц. — Гомель, 2003.

**УДК 796.012.6:611.1**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ**

**Титова В. М.**

**Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Чевелев**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

### **Введение**

Основной оздоровительный эффект фитнес-тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Частота сердечных сокращений в покое 60–80 раз в минуту. Во время физической работы ЧСС может достичь максимальных границ, которые колеблются в довольно широком диапазоне, в зависимости от возраста, пола, тренированности. Увеличение ЧСС во время мышечной работы обеспечивает выброс большого количества крови в сосудистое русло, которое называется минутным объемом кровотока или минутным объемом кровообращения (МОК). Повышение кровотока связано с необходимостью доставки большого количества кислорода мышцам и другим органам и тканям. Сердце очень чутко реагирует на мышечную работу. В первую секунду наблюдается быстрое увеличение ЧСС. При длительной и очень интенсивной работе повторного характера ЧСС колеблется незначительно. При выполнении различных фитнес-упражнений наибольшая ЧСС возникает при выполнении упражнений включающих большие группы мышц, силового характера, выполняемых с большой амплитудой. Подсчитано, что у человека, находящегося в состоянии относительного покоя на отдых предсердий за сутки уходит 16 часов, желудочков — 12 и всего сердца — 4 часа. Следовательно, за 60 лет жизни на отдых приходится 20 лет, это относится к нетренированному сердцу с частотой сокращений 70–72 удара в минуту. У того, кто регулярно занимается фитнесом, ЧСС сокращается до 40–45 раз в минуту и выигрыш для отдыха получается колоссальный.

### **Цель исследования**

Изучить влияние занятий фитнесом на состояние сердечно-сосудистой системы.

### **Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов, педагогическое наблюдение.

### **Результаты и обсуждение**

Для анализа результатов физической подготовленности и состояния сердечно-сосудистой системы изучались показатели ЧСС группы девушек и женщин из 7 человек в возрасте от 15 до 35 лет, которые только начали заниматься фитнесом в клубе «Чисто фитнес». Сравнивались результаты ЧСС на 1-й и на 5-й неделе занятий.

Применялись тесты: Поднимание ног под углом 90° из положения лежа 30 раз, и поднимание туловища 40 раз. Анализ работы ССС после нагрузки и сравнение результатов через 4 недели.

На 1-й неделе занятий средний показатель ЧСС после нагрузки у девушек составил 99 раз, на 5-й неделе — 88 раз в минуту, что на 11 единиц меньше. Это говорит о положительном влиянии занятий фитнесом на ССС.

### **Выводы**

В ходе проведенных исследований наблюдается повышение толерантности к нагрузке сердечно-сосудистой системы, что сопровождается урежением ЧСС, также можно наблюдать различную адаптацию у людей среднего и молодого возраста, занимающихся длительно фитнесом. Тем не менее, положительные результаты наблюдались у всех обследуемых, следовательно, физические нагрузки, а именно фитнес, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышает физические способности, при этом сердце будет работать в более экономном режиме, как в покое, так и при нагрузках, а это о многом говорит.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Амосов, Н. М. Физиологическая активность в сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. — К.: Здоровье, 1984. — С. 109–111.
2. Шихи, К. К. Фитнес-терапия / К. К. Шихи. — М.: Тера-спорт, 2001. — 324 с.

**УДК 618.14-005:614.8.027.1**

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ ЖЕНЩИН ГРУППЫ РИСКА ПО МАССИВНЫМ АКУШЕРСКИМ КРОВОТЕЧЕНИЯМ**

**Тихонович Е. В.**

**Научный руководитель: к.м.н., доцент С. Н. Царёва**

**Учреждение образования**

**«Белорусский государственный медицинский университет»**

**г. Минск, Республика Беларусь**

### **Введение**

Одной из главных причин материнской смертности во всем мире являются кровотечения. При высоком уровне развития акушерско-гинекологической помощи и с учетом тенденции к снижению динамики показателя материнской смертности в Республике Беларусь, массивные акушерские кровотечения продолжают занимать одно из первых мест в структуре причин материнской смертности, как в мире, так и в Республике Беларусь, составляя в чистом виде 20–25 %, в качестве конкурирующей причины — 42 %, фона — до 78 %. Кровотечения входят в «большую пятерку» причин материнской смертности ВОЗ, состоящую, кроме того, из сепсиса, эклампсии, клинически узкого таза и «небезопасного» аборта. Следует признать, что управляемость акушерских кровотечений позволяет контролировать материнские потери. Поэтому в современном акушерстве особенно актуальными являются вопросы совершенствования стратегии, тактики и профилактики при данном осложнении беременности.

### **Цель исследования**

Обоснование целесообразности применения методики маточной деваскуляризации в комплексе профилактических мероприятий по снижению материнской смертности у пациенток группы риска по массивным акушерским кровотечениям.