

Тест «Личностная тревожность» проводился со студентами в течение 5 минут после краткого инструктирования. Выбирать ответ нужно было в зависимости от того, как студент себя чувствуете обычно в повседневной жизни.

Баллы суммировались в зависимости от выбранного варианта ответа, где за вариант ответа «нет, это совсем не так» начислялся 1 балл, «пожалуй так» – 2 балла, «верно» – 3 балла, «совершенно верно» – 4 балла.

Интерпретация результатов проводилась в соответствии с набранным количеством баллов: до 30 баллов – «низкая тревожность», 31–45 баллов – «умеренная тревожность», 46 и более баллов – «высокая тревожность».

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты определения уровня «Личностной тревожности» у студентов 1 курса ГомГМУ

Уровень тревожности	1 курс (40 человек)
Низкая тревожность	9 человек, ( 22,5%)
Умеренная тревожность	25 человек, (62,5%)
Высокая тревожность	6 человек (15%)

### **Выводы**

По результатам исследования теста «Личностная тревожность» мы определили, что «низкая тревожность» у студентов ГомГМУ выявлена у 9 человек (22,5%), «умеренная тревожность» преобладает у 25 человек (62,5%), «высокая тревожность» выявлена у 6 человек (15,0% учащихся).

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека.

Оценка человеком своего состояния является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Мельников, В. И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности / В. И. Мельников. – Новосибирск, 2000. – 145 с.
2. Спилбергер, Ч. Д. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.nekrasovspb.ru/doc/18spilberg.pdf> – Дата доступа: 27.02.2024.

УДК 797.212:617.583–001]–084

**Я. А. Новик, О. Т. Раловец**

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

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ТРАВМЫ КОЛЕНА У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ, ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА**

### **Введение**

Плавание помогает отсрочить развитие различных заболеваний суставов, устраняет мышечные зажимы, укрепляет сердце и сосуды. Занятия в бассейне помогают в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуют артериальное давление.

Плавание, как и любой спорт, несет риски получения травм. Хотя этот вид спорта относится к циклическим видам, следует отметить, что различные способы плавания отличаются различной степенью нагрузки на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата, что часто приводит к их перегрузке и возникновению болезненного процесса.

### ***Цель***

Оценить распространенность и характер травм колена в плавании среди спортсменов с высоким уровнем подготовки, изучить рекомендации по профилактике травматизма.

### ***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы, метод анкетирования, анализ и математическая обработка полученной информации.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Изучение и анализ научно-методической литературы показывает, что травматизм в спорте и по сей день остается одной из самых актуальных проблем.

В плавании наибольшая частота поражения отмечается в трех звеньях локомоторного аппарата: коленном, плечевом суставах и области поясницы, на долю которых приходится 59,6% всей патологии. Занятия в тренажерном зале с включением большого количества вспомогательных упражнений из других видов спорта, скоростно-силового характера, различных упражнений для развития гибкости и координации, необходимых для повышения общей физической подготовленности спортсмена, часто приводят к травмам различной локализации [1].

Исследование распространенности травматизма методом анкетирования проводилось со студентами обучающимися в университетах Республики Беларусь. В опросе приняли участие 32 спортсмена не ниже уровня кандидата в мастера спорта.

Боли в колене отмечаются у 34% опрошенных спортсменов, специализирующихся в плавании способом брасс. Повторяющееся напряжение, прикладываемое к внутренней части колена, вызывает боль во время хлестового движения. Толчок в брассе представляет собой высокую вальгусную нагрузку, возникающую при резком сгибании-разгибании, приведении и внешнем вращении колена в гидродинамической среде, что приводит к нагрузке на медиальный отдел. Отсюда возникает напряжение медиальной коллатеральной связки и сжатие латеральной части колена (возможно, вызывая: растяжение медиальной коллатеральной связки; раздражение медиальной складки; раздражение бурсы в месте прикрепления приводящих мышц и задних мышц бедра). Растяжения также могут присутствовать в приводящих мышцах (особенно большой и короткой приводящих мышцах) [2].

В период чрезмерной нагрузки на организм, важно следить за физическим состоянием и рационально распределять работу во время тренировок. Следует выполнять упражнения на гибкость и растяжку, входящие в разминку перед тренировкой и включать упражнения направленных на улучшение подвижности в суставах [3].

Так же следует уделять внимание на организацию восстановительных мероприятий таких как правильное (сбалансированное) питание, массаж, ЛФК, баня.

Кроме того, немаловажно своевременное обращение за медицинской помощью при получении травмы. При соблюдении настоящих мероприятий, помимо предотвращения травм, также снижается их количество [4].

### ***Выводы***

Результаты проведенного исследования показывают, что травмы колена наблюдаются у спортсменов достаточно часто, у 34% опрошенных специализирующихся в плавании способом брасс, что является достаточно высоким показателем. Особое внимание следует уделять общему объему тренировочных нагрузок и восстановительным процедурам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Раловец, О. Т. Травматизм в плавании у спортсменов различной квалификации и профилактика травматизма в период подготовки к соревнованиям / О. Т. Раловец, Г. В. Новик, Я. А. Новик // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 25 января 2024 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2024. – С. 1214–1216.
2. Васюта, А. С. Травмы в плавании / А. С. Васюта. – Текст: электронный // Москва: студия спортивной реабилитации: «Physiotherapist» – 2024. – URL: <https://physiotherapist.ru/swimming-injuries/> (дата обращения: 05.03.2024).
3. Новик, Я. А. Виды травм плеча у спортсменов-пловцов высокого уровня подготовки, средства профилактики травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий / Я. А. Новик, О. Т. Раловец // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сборник научных статей XV Республиканской научно-практической конференции с международным участием студентов и молодых ученых (г. Гомель, 4–5 мая 2023 года): в т. / И. О. Стома [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2023. – С. 219–221.
4. Новик, Я. А. Наиболее распространенные травмы в плавании у спортсменов-пловцов различных уровней подготовки и профилактика травматизма / Я. А. Новик, О. Т. Раловец, Г. В. Новик // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции / [под ред. О. Н. Сысоева и др.]. – М. : ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2023. – С. 195–199.

УДК 796.015:612.766.1]–07

Т. А. Сукова

*Научный руководитель: преподаватель Е. А. Кириченко*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ

### **Введение**

Известно, что двигательная активность является основополагающим фактором профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также инструментом формирования здоровых привычек и укрепления социальных отношений. Поэтому современные гаджеты, которые применяются практически во всех сферах жизнедеятельности человека, не обошли стороной и область физической культуры и спорта. На данный момент достаточно активно используются различные фитнес-браслеты, смартфоны и карманные компьютеры для определения двигательной активности [1].

Фитнес-браслеты являются самым популярным спортивным устройством на сегодняшний день, которое необходимо не только всем тренирующимся, но и обывателям. Данные разработки оснащены большим количеством функциональных методик и способностей, которые помогают корректировать тренировочный процесс.

Фитнес-трекер собирает информацию об активности в течение дня, отслеживает фазы сна, напоминает о долгом отсутствии физических нагрузок при помощи вибрации, имеет счетчик калорий, пульсометр и многое другое. Все эти функции помогают предупредить ведение излишне пассивного образа жизни, а для тех, кто активно тренируется – проанализировать эффективность и правильность тренировок [2].

Особенно актуальна эта тема среди студенческой молодежи, которая пользуется инновационными технологиями ежедневно, и с помощью фитнес-браслетов может контролировать свое функциональное состояние, а также использовать фитнес-трекер на занятиях физической культурой [3].

### **Цель**

Оценить использование фитнес-браслетов для контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием.