

ство: подбор интересующего курса, подходящего для вас преподавателя, расписание занятий и даже места проведения.

Практичность одно из важных преимуществ обучения через интернет, создавая при этом идеальную среду для активного и эффективного образовательного процесса. Обучаясь онлайн, каждый ученик может выбрать себе преподавателя по интересам, по темпераменту и получать при этом вовремя оценку своей работы. Но вначале придется немного привыкнуть и развить нужные навыки, выработать подход к такому обучению, так как оно отличается от традиционных моделей и направлено в сторону более интерактивных методик.

Цель

Проанализировать отношение студентов ГомГМУ к изучению английского языка через интернет.

Материал и методы исследования

Анкетирование студентов ГомГМУ, статистическая обработка результатов, изучение научно-методической литературы по данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе приняли участие 70 человек в возрастном промежутке от 17 до 23 лет. В ходе опроса выяснилось, более 90 % опрошенных считают актуальным изучение английского. Настоящие трудности в изучении языка испытывают лишь 30%, при этом более половины студентов не довольны своим уровнем знания языка и процент желающих улучшить свои знания — 84,6 %.

Самые популярные способы изучения английского языка удивительны — индивидуальные занятия (67,3% опрошенных) и на занятиях в группах (26,9%, опрошенных). К занятиям через интернет относятся несколько скептически и на вопрос: Можно ли на ваш взгляд изучить английский язык онлайн? — Возможно — ответила большая часть опрошенных. По поводу интернет-обучения у 78,8 % вызывает некоторые сомнения, а 40,4 % считает, что смогут получить качественные знания. При этом 39,3 % — сами испробовали на себе данный способ обучения.

Выводы

Обучение в режиме реального времени выглядит достаточно привлекательно и позволяет эффективно выучить английский язык, но требует большой мотивации. На данном временном отрезке студенты ГомГМУ выбирают более традиционный способ обучения или сочетание нескольких способов (онлайн-обучение и реальное общение с преподавателем).

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гончаров, М.* Интернет в вопросах и ответах / М. Гончаров, А. Панков // Библиотека. — 1998. — № 1, 3.
2. *Гостин, А. М.* Организация деятельности в открытой гипермедийной среде / А. М. Гостин, А. С. Чернышев // Современные информационные технологии в образовании. — Рязань, 1998.
3. *Клейман, Г. Б.* Школы будущего: компьютеры в процессе обучения / Г. Б. Клейман. — М.: Радиосвязь, 1987.
4. Что такое Интернет? Информационные и коммуникационные технологии в образовании / А. Г. Кушниренко [и др.] // Информатика и образование. — 1998. — № 5–7.
6. *Лиферов, А. П.* Образование будущего: глобальные проблемы — локальные решения / А. П. Лиферов, Н. А. Степанов. — М.: Педагогический поиск, 1996.
7. *Полилова, Т. А.* Внедрение компьютерных технологий в преподавание иностранных языков / Т. А. Полилова, В. В. Пономарева // ИЯШ. — 1997. — № 6.

УДК 613.482:796

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ермоленко Ю. В.

Научный руководитель: преподаватель З. Г. Минковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Самое ценное, что может быть в жизни человека — это его здоровье. Современный мир требует от человека высокой устойчивости к различным условиям и нагрузкам, кото-

рые нашему организму не всегда под силу, поэтому лучшее, что может сделать каждый для себя — вести здоровый образ жизни [1].

Будучи молодыми и практически здоровыми воспринимаем свое здоровье как должное, но так будет не всегда. Делайте вклад в свое будущее — развивайте свое тело, свою душу. Пусть самое лучшее будет то, что вы делаете прямо сейчас.

Закаливание — это именно профилактика, не лечение! Закаливание и физические упражнения помогают лучше понять природу человека, улучшить взаимоотношения и повысить их эффективность, то есть приносят реальные изменения в нашу жизнь. Постигание секретов человеческого здоровья является настолько важным, что оно было выделено в отдельную научную дисциплину — гигиена, поэтому наша обязанность прислушиваться ко всему разнообразию тех людей, которые заложили основу для профилактики заболеваний [2].

Цель

Определить оптимальные формы и методы закаливания.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы по теме закаливания.

Результаты исследования и их обсуждение

Закаливание один из способов укрепления и оздоровления организма. Доступность и простота применения делают эти процедуры одним из мощных оздоровительных факторов. Закаливание организма важно начинать в детском возрасте, когда терморегуляция находится в стадии формирования и развиваются механизмы иммунобиологической защиты, но начать никогда не поздно. Для полноценного закаливания организма необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая принципы комплексности, постепенности, систематичности и учета индивидуальных особенностей организма [3].

Начинать закаливание нужно только после консультации с врачом, так как закаливание — это тренировка, а не лечение и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны. Регулярная практика приносит свои результаты. Можно сколько угодно быть теоретически подкованным и регулярно давать советы, но при этом не иметь ни формы, ни здоровья, ни жизненных сил. Слишком много времени уходит для поиска идеального решения и совсем мало времени для того, чтобы попробовать на практике [4] (таблица 1).

Таблица 1 — Закаливание

Вид закаливания	Хожение босиком	Закаливание воздухом	Закаливание холодной водой	Горячие обтирания по Плеванову
Режим воздействия	Щадящий	Щадящий	Тонизирующий, щадяще-тонизирующий	Щадящий
Влияние на организм	Расположение на стопах нервных окончаний, поэтому идет воздействие на иммунную систему, нервную и сердечно-сосудистую системы	Тренирует нервную систему быстро и эффективно реагировать на длительное или резкое похолодание	Повышается скорость циркуляции лимфы, улучшается сокращение мышечных волокон, тренировка сосудов, улучшается работа нервной системы, укрепление и утолщение внешнего рогового слоя кожи, а образование термостойких жиров в подкожном слое	Проходит скованность мышц, разгружает нервную систему, оказывает местное воздействие (колени, крестец), улучшает обменные процессы.
Время процедуры и температура	Сначала ходьба босиком по квартире течение 15 минут и постепенно увеличиваем затем до часа. Параллельно с этим: ванночки для ног (температура воды постепенно снижается от 30 до 20 °С)	Вначале воздушные ванны надо принимать не более 10–20 мин при температуре воздуха 18–20 °С и постепенно довести до 2–3 ч при более низкой температуре	Начинают обливания с температуры воды около 30 °С, постепенно доводя ее до 15 °С. Длительность процедуры с последующим растиранием тела — 3–4 мин.	Температура 37–40 °С. Проводить процедуру утром и вечером (можно только 1 раз), затрачивая на нее 4–6 мин.
Механизм действия	Расширение и сужение сосудов, которое лежит в основе регулирования теплообмена в организме			

Выводы

Анализируя данные литературных источников можно сделать выводы, что закаливание благоприятно действует на весь организм, дарит настоящее удовольствие и радость жизни, повышается тонус нервной системы.

Закаливание важный компонент для современного человека, его успешность в адаптации разного уровня. Абсолютных гарантий что никаких заболеваний не будет, закаливание не даёт, но позволяет организму работать в оптимальном режиме, активировать резервные возможности, противостоять повреждающим факторам, а также поддерживать баланс внутри организма, обеспечивающее выполнение главной цели — жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2003. — 352 с.
2. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич // Ученые записки. — СГУ, 2011. — 320 с.
3. Большаков, А. М. Общая гигиена / А. М. Большаков, И. М. Новикова. — М., 2002. — 384 с.
4. Дикунь, В. И. Как стать сильным. Азбука движений / В. И. Дикунь, А. А. Зиновьева, Ж. К. Холодов. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 190 с.

УДК 611.137.83

ВАРИАНТЫ ВЕТВЛЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО СТВОЛА ВНУТРЕННЕЙ ПОДВЗДОШНОЙ АРТЕРИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН МЕЗОМОРФНОГО СОМАТОТИПА

Ерошенко М. С.

Научный руководитель: к.м.н., доцент А. В. Кузьменко

Учреждение образования

**«Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»
г. Витебск, Республики Беларусь**

Введение

В настоящее время эндоваскулярные оперативные вмешательства являются ведущим направлением в сосудистой хирургии [2]. Сложность обнаружения основания какого-либо сосуда при таком типе вмешательства главным образом связана с высокой вариабельностью его места отхождения [1]. В доступных медицинских источниках отсутствует информация о разнообразии отхождения сосудов переднего ствола внутренней подвздошной артерии (ВПА) в зависимости от пола и соматотипа, поэтому данный вопрос является актуальным при выполнении исследований сосудистого русла в полости малого таза [3].

Цель

Установить варианты ветвлений переднего ствола ВПА у мужчин и женщин мезоморфного соматотипа.

Материал и методы исследования

Используемые нами данные были взяты из протоколов исследования архива кафедры анатомии человека ВГМУ. Нами были проанализированы 33 нефиксированных трупа мужчин и 21 труп женщин мезоморфного типа телосложения. Для разделения их на соматотипы мы использовали метод Б. А. Никитюка — А. И. Козлова.

Методом препарирования была выделена общая подвздошная артерия и ее ветви. Для улучшения визуализации артерии окрашивались красной тушью. Проводилась макрофото-съемка. Анализировались разновидности типов ветвления переднего ствола ВПА.

Результаты исследования и их обсуждение

Установлено, что передний ствол ВПА у мужчин мезоморфного типа телосложения чаще всего разветвлялся на пять крупных артерий: пупочную (ППА), запирающую (ЗА), нижнюю мочепузырную (НМоА), среднюю прямокишечную (СПрА) и общий ствол для нижней ягодичной (НЯА) и внутренней половой (ВПоА) артерий. Этот тип ветвления от-