

Выводы

Курс ЛФК оказался эффективным при устранении проявлений диспепсии при хроническом гастрите типа «В». Однако существующие программы лечебной физической культуры не учитывают значительное влияние вегетативной иннервации на секреторную функцию желудка. Нормализация секреторной функции желудка происходит непосредственно после применения средств ЛФК и не носит долговременный характер. Таким образом, это обуславливает необходимость разработки и оценки эффективности новой программы физической реабилитации, которая способствовала бы нормализации секреторной функции желудка и достижению стойкой ремиссии хронического гастрита типа «В».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Калмыков, С. А.* Анализ эффективности применения средств физической реабилитации у больных хроническим гастритом / С. А. Калмыков, Г. С. Урдина, И. В. Пелих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2014. — № 9. — С. 30–34.
2. *Рыбкина, Л. Б.* Возможности применения опросников для оценки симптомов диспепсии у пациентов с хроническим *Helicobacter pylori*-ассоциированным гастритом / Л. Б. Рыбкина // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — С. 136–141.
3. Рекомендации Российской гастроэнтерологической ассоциации по диагностике и лечению инфекции *Helicobacter pylori* у взрослых / В. Т. Ивашкин [и др.] // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. — 2012. — № 1. — С. 87–89.

УДК 796.015.682:[61:378.1 - 057.875]

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОБЫ КВЕРГА

Кушнерова Д. К.

Научный руководитель: старший преподаватель *О. П. Азимок*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Исследования в области физического развития имеют особое значение, т. к. позволяют раскрыть основные закономерности индивидуального развития, а также определить функциональные возможности организма. В качестве индикатора общего состояния организма и деятельности его адаптационных механизмов целесообразно использовать сердечно-сосудистую систему [1].

Тест Кверга является одним из методов оценки уровня тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Он удобен для массового исследования, не требует дополнительного оборудования и большого количества времени. Во время тестирования учитываются объективные показатели частоты сердечных сокращений [2].

Цель

Сравнить уровень физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток с 1 по 4 курсы основного отделения ГомГМУ.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение расчета по тесту Кверга, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Тест Кверга состоит из четырех упражнений, следующих одно за другим без перерыва:

1. 30 приседаний за 30 с.
2. Бег с максимальной скоростью на месте — 30 с.
3. Трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин.
4. Прыжки через скакалку — 1 мин.

Результаты теста Кверга:

Индекс Кверга (ИК) = $1500 / (P1 + P2 + P3)$, где P1 — пульс за 30 с после выполнения комплекса отмеченных упражнений; P2 — пульс за 30 с через 2 мин.; P3 — пульс за 30 с через 4 мин. Оценка результатов: ИК больше 105 — отличный показатель; ИК от 104 до 99 — хороший показатель; ИК от 98 до 93 — удовлетворительный показатель; ИК менее 92 — неудовлетворительный показатель.

Оценка функционального состояния студенток проводилась на 1 курсе в апреле 2016 г., на 2 курсе в мае 2017 г., на 3 курсе в апреле 2018 г. и на 4 курсе в феврале 2019 г. в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 96 девушек с 1 по 4 курсы основного отделения ГомГМУ [3, 4].

На основе полученных данных после проведения четырех исследований по тесту Кверга были отмечены следующие показатели.

Так, «отличный» результат индекса Кверга составил 11; 15; 17; 23 студенток соответственно на 1; 2; 3; 4 курсах. Показатель «хороший» составил 7; 12; 22; 17 девушек. Удовлетворительный результат соответствовал 9; 17; 15; 22 студенткам. Показатель «неудовлетворительный» значительно улучшился и составил 69; 52; 42; 34 девушек соответственно (рисунок 1).

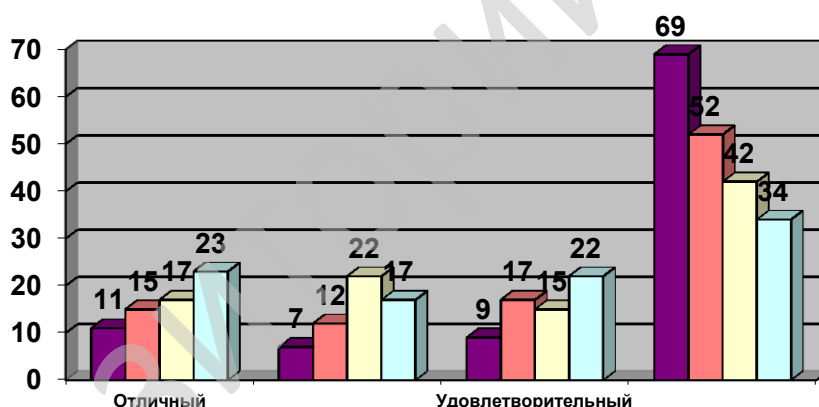


Рисунок 1 — показатели индекса Кверга у студенток с 1 по 4 курсы ГомГМУ

Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что по всем показателям индекса Кверга прослеживается положительная динамика роста с 1 по 4 курсы. Это свидетельствует о том, что регулярные занятия физической культурой, направленные на развитие выносливости, способствуют достижению студентками более высокого уровня функциональной подготовленности к возрастающим физическим нагрузкам.

Систематические занятия физической культурой оказывают закономерное положительное влияние на уровень физического развития и на степень физической подготовленности, а также обеспечивают гармоничное развитие человека, положительно воздействуют на весь организм в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Окороков, А. Н.* Диагностика болезней внутренних органов: Диагностика болезней сердца и сосудов / А. Н. Окороков. — М.: Мед. лит., 2002. — С. 20–25.
2. *Новик, Г. В.* Основы теоретического раздела по физической культуре: методические рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — Ч. 2. — С. 18.
3. *Минковская, З. Г.* Использование теста Кверга для оценки здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы / З. Г. Минковская, О. П. Азимок // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. и 26-я итоговая научная сессия Гомельского государственного медицинского университета, Гомель, 3–4 ноября 2016 г.: в 4 т. Т. 3. — Гомель: ГомГМУ, 2016. — С. 522–524.
4. *Азимок, О. П.* Сравнительный анализ уровня тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью теста Кверга у студенток 1 и 2 курсов основного отделения ГомГМУ / О. П. Азимок, Г. В. Новик, З. Г. Минковская // XII Междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды», 5–6 окт. 2017 г.: УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»: материалы]: в 2 ч. Ч. 1 / редкол.: О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. — Гомель: УО «ГГУ им. Ф Скорины», 2017. — С. 4–6.

УДК 616.152.21:[61:378.1 – 057.875]

**АНАЛИЗ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К НЕДОСТАТКУ КИСЛОРОДА
У СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГОМЕЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кушнерова Д. К.

Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Проба Серкина определяет устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной системами обеспечивать удаление образующегося углекислого газа. Результаты пробы говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека [1].

Цель

Сравнить устойчивость организма к недостатку кислорода с использованием пробы Серкина у студенток 1 и 4 курсов основного отделения ГомГМУ.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение пробы Серкина, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведение пробы Серкина и анализ полученных результатов позволяет по состоянию кардио-респираторной системы определить к какой из трех категорий относится студентка: «здоровая тренированная», «здоровая нетренированная», «со скрытой недостаточностью кровообращения».

Проба включает 3 задержки дыхания (ЗД) в разных вариантах:

1. После глубокого вдоха в положении сидя;
2. Сразу после выполнения 20 приседаний в течение 30 с;
3. После 1 мин. отдыха после приседаний.

Обработка результатов пробы Серкина проводилась по таблице 1.