но и выяснить те показатели, которые приводят к потере баллов. Что, в свою очередь, предопределяет мероприятия для снижения или даже устранения таких потерь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении : метод. Рекомендации по физ-му воспитанию для студентов. 2 курса лечеб. фак-та., обуч. по спец-ти «Лечеб. дело», «Мед.-диагн. дело», «Мед.-проф. дело»: в 4 ч. / сост. Г. В. Новик, Н. В. Карташева, Т. Ф. Геркусова. — Гомель : ГомГМУ, 2006. — Ч. 2. — С. 11–13.

УДК 611.1-008.1-057.875:612.766.1

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПОМОЩЬЮ ТЕСТА КВЕРГА

Хорошко С. А., Короткевич А. И.

Научный руководитель: к.п.н., доцент *Г. В. Новик*, преподаватель *О. П. Азимок*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Одним из методов оценки уровня здоровья, тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы является тест Кверга. Он удобен для массового исследования, не требует дополнительного оборудования и большого количества времени. Тестирование проводится в режиме самоконтроля, т. е. учитываются субъективные показания о самочувствии, а также объективные показатели частоты сердечных сокращений. Простейшим приемом самоконтроля является оценка реакции пульса, которая в данном тестировании осуществляется после нагрузочных проб [1].

Цель

Определить уровень тренированности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студенток ГомГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по оздоровительной и спортивной аэробике.

Материалы и методы исследования

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

Результаты исследования и их обсуждение

Тест 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 минуту.
4. Прыжки через скакалку — 1 мин.

Обработка результатов:

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 физического состояния студенток проводилась в декабре 2014 г. в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие двадцать две девушки от 17 до 25 лет с 1 по 5 курс ГомГМУ, занимающихся в группах спортивной специализации по оздоровительной и спортивной аэробике. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Репозиторий ГомГМУ

Таблица 1 — Результаты показателей индекса Кверга у студенток ГомГМУ

Спортивная аэробика					Оздоровительная аэробика				
Поряд. №	Р1	Р2	Р3	ИК	Поряд. №	Р1	Р2	Р3	ИК
1	57	40	33	115	1	73	39	37	100
2	65	53	42	94	2	66	57	53	85
3	70	69	57	77	3	70	42	40	99
4	75	53	49	85	4	62	55	42	94
5	70	50	47	90	5	67	61	50	84
6	65	56	51	87	6	67	50	48	89
7	70	49	46	91	7	63	60	54	85
8	78	51	49	84	8	72	52	44	112
9	87	65	60	70	9	61	54	50	112
10	97	74	68	63	10	67	65	60	128
11	73	51	47	88	11	57	47	42	103

Таким образом, в команде по спортивной аэробике 1 (9 %) отличный показатель, 1 (9 %) удовлетворительный и 9 (82 %) неудовлетворительных. В команде по оздоровительной аэробике 3 (27,3 %) отличных показателя, 3 (27,3 %) хороших, 1 (9 %) удовлетворительный и 4 (36,4 %) неудовлетворительных (рисунок 1).

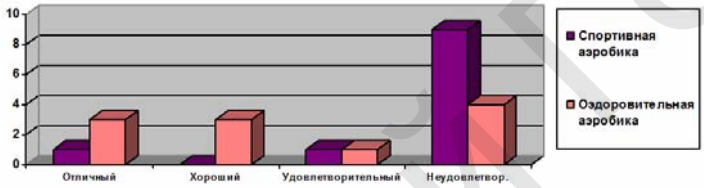

Рисунок 1 — Сравнительные показатели индекса Кверга у студенток ГомГМУ

Выводы

Таким образом, строя учебно-тренировочные занятия необходимо обратить внимание на показатели теста Кверга. В подготовительном периоде спортивной тренировки необходимо включать средства и методы направленные на развитие общей и специальной выносливости, постепенно вводя скоростно-силовые и прыжковые упражнения, с обязательным контролем ЧСС до и после выполнения физических нагрузок.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Окороков, А. Н.* Диагностика болезней внутренних органов: диагностика болезней сердца и сосудов / А. Н. Окороков. — Мед. лит, 2002. — С. 20–25.

УДК 260.1

ПИРАМИДА ПОТРЕБНОСТИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРАВОСЛАВИЯ

Хроменкова Т. А.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

В настоящее время особого внимания заслуживает категория «потребление». Стремление к обладанию материальными благами активно навязывается человечеству как некий идеал жизни, другие же потребности отходят на второй план.

Потребность — сложное переживание, в основе которого лежит осознанное стремление к какой-либо деятельности, являющейся целью в системе ценностной ориентации личности. Потребность включает ясное осознание цели, достижение которой связывается с избавлением от дискомфортного состояния. Постоянное преодоление дискомфортного состояния является одним из существенных моментов в бытии личности. Внешние блага не являются конечной целью в бытии личности, но они составляют не-

Репозиторий ГомГМУ