

ность человеческого организма; психологическое состояние человека и физиологические процессы, характерные для нормальной жизнедеятельности организма.

### **Вывод**

Лексическая сочетаемость представляет собой сложный уровень владения языком, это высшая ступень языковой и речевой компетенции при изучении языка. Именно с лексической сочетаемостью связано не менее 90 % ошибок при изучении русского языка иностранцами на высоком уровне владения языком.

Знакомство с сочетаемостью слова и ее изучение сделает данное слово более понятным для говорящего и тем самым упростит процесс употребления с другими словами.

При изучении русского языка как иностранного необходимо вести целенаправленную работу по изучению лексической сочетаемости, ее активизации в речи.

Анализ и преподавание лексической сочетаемости требует высокой квалификации преподавателя, его лингвистической эрудиции и языковой интуиции.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ирлык, А. Лексическая сочетаемость слов – нормы, нарушения и примеры употребления [Электронный ресурс] / А. Ирлык // Наука.club. — Режим доступа: <https://наука.club/russkiy-yazyk/leksicheskaya-sochetaemost.html>. — Дата доступа: 14.08.2020.
2. Ласкарёва, Е. Р. Сочетаемость и степень свободы в иностранном языке: Издательство: Общество преподавателей русского языка и литературы (Санкт-Петербург) ISSN: 2499-9903 / Е. Р. Ласкарёва // Русский язык как иностранный и методика его преподавания. Вып. 26. Материалы секции XLIII Международной филологической конференции. — 11-16/03 2014 г. — Санкт-Петербург. <http://www.conference-spbu.ru/conference/13/>.
3. Словарь лексической сочетаемости слов русского языка. — Режим доступа: [kartaslov.ru](http://kartaslov.ru). — Дата доступа: 15.08.2020.
4. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь современного русского языка: 180000 слов и словосочетаний / Д. Н. Ушаков. — М.: Альта-Принт, 2008. — 1239 с.

УДК 612.1:612.766.1]:796

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

*Новик Г. В., Жевнов Д. Д., Чумакова Д. Д.*

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

### **Введение**

Основное значение системы кровообращения заключается в снабжении всех органов и тканей организма человека кровью. К системе кровообращения относятся сердце и сосуды. Сердце является биологическим насосом, нагнетающим кровь в сосуды, которые ее переносят.

Организм человека ежедневно сталкивается с физическими нагрузками различной интенсивности и продолжительности. Это безусловно влияет на систему кровообращения и вызывает функциональные и структурные изменения в ней. Наиболее заметные изменения наблюдаются в сердце при выполнении регулярных интенсивных физических нагрузок. В результате, сердце становится более тренированным и приспособленным к физическим нагрузкам. Функционально приспособление тренированного сердца к физическим нагрузкам происходит в большей степени благодаря увеличению его ударного объема и в меньшей благодаря увеличению частоты сердечных сокращений. Недостаточно тренированное сердце напротив реагирует большим увеличением частоты сердечных сокращений и меньшим увеличением ударного объема. Структурно приспособление сердца к регулярным интенсивным физическим нагрузкам проявляется его гипертрофией и растяжением камер [1].

Тренированное сердце лучше кровоснабжается за счет расширения собственных коронарных сосудов и увеличения образования новых сосудов. Утолщение стенок

сердца способствует усилению его сокращений, а расширенные камеры сердца способны принять больший объём крови. Это увеличивает работоспособность и снижает энергозатраты сердца при выполнении физических нагрузок.

### **Цель**

Оценить состояние системы кровообращения девушек основной группы здоровья по результатам реакции пульса при проведении функциональной пробы (Гарвардского степ-теста).

### **Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, проведение функциональной пробы (Гарвардский степ-тест), математическая обработка полученных результатов.

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

Гарвардский степ-тест представляет собой 5-минутное восхождение на ступеньку высотой 40 см в темпе 90 шагов в 1 мин. В его проведении приняли участие 23 студентки.

Сначала производилась оценка степени учащения пульса при проведении функциональной пробы. Для этого используется метод сопоставления данных частоты пульса в покое и после нагрузки. Частота пульса в покое принимается за 100 %, а разницу в частоте пульса за X. Составляется пропорция, рассчитывается процент учащения пульса.

Нормальной реакцией пульса после проведения степ-теста является его учащение не более чем на 100 %. Учащение пульса свыше, чем на 100 % свидетельствует о недостаточной тренированности сердца.

Чем выше степень тренированности и приспособляемости сердца, тем меньше процент учащения пульса после нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 — Количество испытуемых в различных категориях, используемых для оценки процентного учащения пульса после проведения степ-теста, чел.

Не выдержали нагрузку полностью	Учащение > 100 %	Учащение < / =100 %
4	4	15

По данным исследования больше половины испытуемых имеют достаточную тренированность сердца. Четыре девушки имеют недостаточную тренированность сердца, не выдержали нагрузку полностью 4 студентки [2].

Для определения физической работоспособности пятнадцати испытуемых с достаточной тренированностью сердца рассчитывается индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Он рассчитывается по формуле исходя из времени восхождения и частоты сердечных сокращений за 30 с на 2-й, 3-й, 4-й минутах после нагрузки. Подсчет данных испытуемых, которые не выдержали нагрузку, полностью проводился с использованием специальной таблицы [3].

Таблица 2 — Оценка результатов Гарвардского степ-теста

Оценка	Кол-во испытуемых
Отлично	6
Хорошо	6
Средне	8
Слабо	1
Плохо	2

### **Выводы**

По результатам Гарвардского степ-теста лишь одна испытуемая имеет оценку «слабо», и две «плохо». Это говорит о достаточной тренированности и хорошей работоспособности сердца при выполнении физических нагрузок у данной группы студенток.

## ЛИТЕРАТУРА

1. <http://cardiobook.ru/serdce-sportsmena/>.
2. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учеб.-метод. пособие: в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. — Гомель: ГомГМУ, 2019. — Ч. 2. — С. 12–13.
3. Новик, Г. В. Теоретические аспекты физической культуры в высшем учебном заведении: метод. рекомендации: в 4 ч. / Г. В. Новик, Н. В. Карташова, Г. Ф. Геркусова. — Гомель: ГГМУ, 2007. — Ч. 2. — С. 15–16.

УДК 796.011.3:614.2-057.875

### АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА, ОТНОСЯЩИХСЯ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

*Новик Г. В., Хорошко С. А., Зиновьева Е. В.*

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

#### *Введение*

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи приводят к поиску мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи. Физическое воспитание, ставшее неотъемлемой составляющей частью обучения и профессиональной подготовки специалистов в высших учебных заведениях, направлено на подготовку их к высокопроизводительному труду, укреплению здоровья [1].

Физическая культура — специфическая часть общей культуры общества, одна из сфер, биосоциальной деятельности, являющаяся фундаментом духовного и умственного развития человека, направленная на формирование здоровья, воспитание двигательной подготовленности человека и использование их в соответствии с потребностями личности и общественной практики [2].

В настоящее время в физическом воспитании студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, независимо от тяжести отклонения и отнесения к медицинской группе (основная, подготовительная, специальная, ЛФК), используется два направления. Первое — связано с охранительным подходом к занятиям физическим воспитанием. Второе связано с тренирующе-развивающим подходом при индивидуально-дифференцированной организации занятий физическим воспитанием.

В последнее время все больше студентов, по заключению врача, относят к подготовительной группе.

#### *Цель*

Провести анализ состояния здоровья по заключению врача (справок) студентов 1 курса подготовительного отделения ГомГМУ.

#### *Материал и методы исследования*

Анализ справок ВКК студентов 1 курса подготовительного отделения, метод математической обработки полученных результатов.

#### *Результаты исследования и их обсуждение*

В сентябре 2020 г. сотрудниками кафедры был проведен анализ справок ВКК студентов 1 курса. Всего студентов 1 курса в 2020–2021 уч. году составило 492 человека, 372 студента лечебного факультета и 120 — диагностического факультета. К основному отделению отнесено 168 (34,1 %) чел., из них 129 чел. лечебного факультета и 39 чел. диагностического; к подготовительному отделению — 219 (44,5 %) чел. из них 165 студентов лечебного факультета и 54 чел. диагностического; к СМГ — 86 (17,5 %) чел. из них 65 лечебного факультета и 21 чел. диагностического; к группам ЛФК — 5 (1 %) чел. из них 2 чел. лечебного факультета и 3 чел. диагностического; к полностью освобожден-