

УДК 796.6:338.48-52

**ОЦЕНКА ПОПУЛЯРНОСТИ ВЕЛОПРОГУЛОК  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Ермоленко Ю. В.*

**Научный руководитель: преподаватель П. П. Слабодчик**

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

***Введение***

В последние годы велосипедное движение становится все более популярным, что связано с модой на здоровый образ жизни, а также велосипедные прогулки являются отличным вариантом физической нагрузки. О большой роли физической активности в поддержании и укреплении здоровья известно очень давно. Снижение двигательной активности (гиподинамия) является важнейшим предрасполагающим фактором в развитии многих заболеваний. Это обуславливает необходимость в разработке практических мер по профилактике гипокинезии. Велосипед — прекрасный инструмент для стимуляции физической активности. Такой вид активного отдыха привлекает не только ощущением скорости, свободы, но и возможностью полноценного отдыха на природе. У велотуризма в Беларуси большое будущее, чему в последнее время способствует популярность различного рода велосипедных движений [1].

***Цель***

Оценить популярность велопогулок среди студентов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (ГомГМУ).

***Материал и методы исследования***

Для реализации цели были поставлены следующие задачи: изучение научно-методической литературы по данной теме, анкетирование студентов ГомГМУ, статистическая обработка результатов.

Велотуризм — это преодоление расстояний при помощи велосипеда (рекреационная поездка-прогулка выходного дня, преодоление расстояний с максимально возможной скоростью, познавательные путешествия, и экстремальные мероприятия).

На сегодняшний день путешествие на велосипеде стали намного комфортнее, легче и надежнее. Среди плюсов велотуризма можно выделить: подходит для всех возрастных групп населения, практически не имеет противопоказаний, кроме серьезных заболеваний; на велосипеде можно посмотреть больше достопримечательностей, что полезно для человека и помогают в поддержании хорошего самочувствия. Сейчас маршруты для велотуризма доступны во всех странах мира, а в Европе даже создана отличная инфраструктура для этого вида спорта. Немаловажно и то, что есть возможность остановиться в любой местности, а при необходимости можно легко скорректировать отдых [2].

***Результаты исследования и их обсуждение***

Для того, чтобы оценить популярность велосипедов среди молодежи — был проведен опрос студентов ГомГМУ. В опросе приняли участие 100 человек в возрастном промежутке от 17 до 23 лет. В ходе опроса выяснилось, более 90 % опрошенным нравятся поездки на велосипеде. Поездки используют для того чтобы:

- как способ переключиться — 37,5 %;
- для обзора местности и природы — 29,2 %;
- как хобби — 16,7 %.

При этом 54,2 % — назвали причиной, которая мешает отправиться в велопутешествие это отсутствие компании, а 25 % не уверены в своих силах.

**Выводы**

Вследствие проведенного исследования, нами было установлено, что велосипедное движения является популярным среди студентов ГомГМУ.

Велосипедные прогулки как вид физической активности при правильной организации режима не требуют специально выделенного времени — прогулку можно совместить с дорогой на занятия или на работу, но для того, чтобы велосипедные прогулки набирали популярность необходима организационная поддержка, разработка маршрутов для прогулок, больше велодорожек. Велосипед — это не просто средство передвижения, а своеобразный стиль жизни (является доступным средством передвижения, с максимальной отдачей при умеренных затратах, не загрязняет окружающую среду, а физическая нагрузка способствует хорошему самочувствию отдыхающего). Только при правильной организации появится возможность использовать мощностной потенциал велосипедных прогулок.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Дмитриевский, М. С. Покупаем велосипед / М. С. Дмитриевский. — М., 2007. — С. 45–46.
2. Ленских, С. А. Перспективы развития велотуризма на Алтае / С. А. Ленских // Алтай: экология и природопользование. — Бийск, 2008. — Ч. 2. — С. 132–133.

УДК612.1:612.766.1]:796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СПОСОБНОСТИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

*Жевнов Д. Д., Чумакова Д. Д.*

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

**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 повышенного образования новых сосудов. Утолщение стенок сердца способствует усилению его сокращений, а расширенные камеры сердца способ-