

Среди участников опроса 13,33 % — курят, 23,33 % — бросили курить, после того, как начали заниматься закаливанием, остальные 63,33 % — не курят вообще.

Помимо закаливания, люди занимаются и другими видами спорта: 35 % людей ходят в тренажерный зал и бегают по утрам, 15 % — профессионально занимаются плаванием, а остальные 50 % — другими видами спорта не занимаются.

### **Выводы**

Таким образом, моржевание является профилактикой простудных заболеваний, считают большинство любителей этого вида закаливания, так как они перестали болеть.

Большинство респондентов (87 %) не курят, из них 23,33 % — бросили курить, после того, как начали заниматься закаливанием.

Большинство считают, что перед тем, как начать занятия моржеванием, необходимо проконсультироваться с врачом и пройти медицинский осмотр.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Рябова, П. М.* Закаливание как средство укрепления здоровья / П. М. Рябова, Н. В. Беспалова / В сборнике: Воспитание и обучение: теория, методика и практика; сб. мат. IX междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 16 апреля 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ООО «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2017. — С. 303–304.
2. *Ткач, И. М.* Закаливание водой — оздоровление организма / И. М. Ткач, Н. С. Воложанина // В сборнике: Современные тенденции в образовании и науке; сб. науч. трудов по мат. Междунар. науч.-практ. конф. (Тамбов, 28 ноября 2014 г.): в 14 частях. — Тамбов: ООО «Консалтинговая компания Юком», 2014. — С. 171–172.
3. *Панченко, А. Е.* Современные особенности обучения школьников основам закаливания / А. Е. Панченко, М. Д. Кудрявцев, А. С. Сундуков // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: тезисы докладов III Междунар. науч.-практ. конф. — Барановичи, 27–28 апреля 2017 г. — 2017. — С. 27.
4. *Ахмадуллина, Х. М.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин. — Уфа: Изд-во Акад. ВЭГУ, 2017. — 299 с.
5. *Мануйленко, К. Э.* Закаливание водой / К. Э. Мануйленко, К. Р. Горчакова, В. В. Савчук // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. — 2017. — № 2. — С. 220–224.

УДК 612.13/.14:796.015:61-057.875(476.2)

## **ПОКАЗАТЕЛИ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ ДЕВУШЕК 1 КУРСА ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

*Горшкова А. А.*

**Научные руководители: к.п.н., доцент Г. В. Новик;  
преподаватель С. А. Хорошко**

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

### **Введение**

Смена горизонтального положения тела на вертикальное приводит к разнонаправленным изменениям гидростатического давления в сосудистой системе. Действие силы тяжести затрудняет возврат крови к сердцу из расположенных ниже этой точки вен, в которых даже у здоровых лиц при расслабленных мышцах нижних конечностей дополнительно задерживается от 300 до 800 мл крови. В результате ударный объем сердца снижается, а при длительном ортостазе в области высокого гидростатического давления отмечается также избыточная фильтрация жидкой части крови в капиллярах, что ведет к некоторой гемоконцентрации и снижению объема циркулирующей крови. Перемещению крови в сосуды нижней части тела при кратковременном стоянии и, особенно, при ходьбе в норме препятствуют активное напряжение и сокращение мышц нижних конечностей и брюшного пресса; в этих условиях уменьшается емкость вен и обеспечивается запирающая функция их клапанного аппарата. Ортостатическая проба служит для характеристики функциональной полноценности этих рефлекторных меха-

низмов регуляции гемодинамики [1]. Так же ортостатическая проба используется для выявления состояния скрытой ортостатической неустойчивости и в целях контроля за динамикой состояния тренированности организма [2].

**Цель**

Оценить состояние ортостатической устойчивости организма студенток 1 курса основного отделения учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет».

**Материал и методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, результаты проведения ортостатической пробы, метод математической обработки полученных результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В исследовании приняли участие 15 студенток 1 курса основной группы, которым было предложено выполнить ортостатическую пробу, которая заключается в следующем: у обследуемой после 5-минутного пребывания в положении лежа дважды подсчитывают частоту сердечных сокращений и измеряют кровяное давление. Затем студентка спокойно занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минутах пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минутах [3].

Оценка пробы осуществляется только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению по трехбалльной системе (таблица 1).

Таблица 1 — Критерии оценки ортостатической пробы

Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 ударов	Учащение на 12–18 ударов	Учащение на 19 ударов и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5–10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Снижается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

На основе полученных данных после проведения ортостатической пробы с исследуемой группой девушек, можно отметить хорошие показатели данной пробы. Ни у одной из них не наблюдалось вегетативных реакций, пульсовое давление повышалось, диастолическое понижалось, систолическое повышалось, а ЧСС увеличивалось не более чем на 10 ударов после проведения пробы. Минимальное увеличение ЧСС на 5 ударов в минуту, систолическое давление повышалось не более чем на 10 мм рт. ст., а диастолическое опускалось не ниже 70 мм рт. ст.

**Выводы**

Исходя из полученных данных, можно говорить, о хорошей ортостатической устойчивости организмов девушек 1 курса, занимающихся в основной группе. Выполнение физических упражнений положительно влияет на состояние ортостатической устойчивости организма студенток. Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. — М.: ФиС, 1988. — С. 129–192.
2. Спортивная медицина / под ред. В. Л. Карпмана. — М.: ФиС, 1987. — С. 161–220.
3. Загрядский, В. П. Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский, З. К. Сулимо-Самуйлло. — М., 1982. — С. 120–124.