

Велотрек первым открыл свои двери среди объектов многопрофильного культурно-спортивного комплекса «Минск-Арена» в 2008 году. И с его открытием начался новый этап развития велоспорта в Республике Беларусь, который характеризуется подъемом популярности этого вида спорта среди некоторых масс населения, что, в свою очередь, будет способствовать появлению новых талантливых спортсменов.

К. В. Кузьмич (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч. рук. Т. А. Ворочай,

Преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Как отмечают исследователи, с каждым годом растет количество молодых людей с отклонениями в состоянии здоровья, по сравнению с ровесниками прошлого десятилетия у современной молодежи снижены функциональные возможности организма: прослеживается увеличение численности с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, выявлен дефицит микроэлементов в организме. Среди функциональных отклонений на первом месте стоят расстройства нервной системы и системы кровообращения.

Целью работы явилось изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек – студенток, учащихся на биологическом факультете ГГУ им. Ф. Скорины.

На основании проведенного мониторинга субъективных проявлений нами выявлено, что 67 % жаловались на повышенную утомляемость, 27,7 % – на хроническое недосыпание, головные боли – 78,3 %, головокружения – 26,1 %, боли в области сердца – 34,8 %, низкую работоспособность – 24,8%, обмороки – 4,3 %, недостаточное пребывание на свежем воздухе. У каждой четвертой зарегистрировано повышенное артериальное давление, но частота сердечных сокращений варьировалась в пределах нормы. Хороший уровень самочувствия, активности, настроения наблюдался только у 5 % респондентов.

По соответствующей методике (Б. А. Адамович, Р. М. Баевский и др., 1983.) был определен уровень адаптационного потенциала системы кровообращения в состоянии покоя. Результаты показали напряжение адаптации у 60 % студенток. Данные по активному отдыху показывают, что только 30 % девушек занимается спортом. Занятия физической культуры посещают 42 %; 9 % делают УГГ, 16 % – посещают спортивные секции; 7 % – бассейны. Из числа опрошенных курит 88 % респонденток, 60 % – употребляют спиртные напитки.

Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи показало, что изменения в состоянии здоровья девушек являются отражением комплексного влияния факторов окружающей среды. Отказ от вредных привычек, мотивация учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, психологическая реабилитация и управление стрессовыми ситуациями – основные составляющие ранней профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Д. В. Куст (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч. рук. О. А. Ковалева,

к.п.н., доцент

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Одним из важнейших показателей здоровья растущего организма является физическое развитие. В настоящее время широкое распространение в практике получил метод комплексной оценки физического развития, предполагающий не только определение

морфо-функционального статуса (степени и гармоничности развития), но и установления уровня биологического развития детей.

Морфо-функциональное состояние определяют по показателям тела, окружности грудной клетки в паузе, мышечной силы кистей рук и жизненной емкости легких. Дополнительным критерием для дифференцировки превышения массы тела и окружности грудной клетки за счет жировоголожения или развития мускулатуры являются показатели кожно-жировых складок. Сравнивая полученные данные с региональными стандартами, определяют морфо-функциональное состояние как гармоничное, дисгармоничное или резко дисгармоничное. Таким образом, комплексная оценка физического развития содержит заключение о соответствии физического развития возрасту и его гармоничности.

Дети, биологический возраст которых соответствует календарному, а физическое развитие гармоничное, наиболее благополучны в отношении здоровья.

Дети с опережением или отставанием биологического возраста при сохранении гармоничности морфо-функционального состояния, и дети, развивающиеся в соответствии с возрастом, но имеющие дефицит массы тела, составляют группу первой степени риска возникновения заболеваний.

Дети с опережением или отставанием биологического возраста, сочетающимся с любой дисгармоничностью морфо-функционального состояния, и дети, развивающиеся в соответствии с возрастом, но имеющие избыток массы тела, составляют группу второй степени риска.

Все дети, имеющие резкую дисгармоничность в физическом развитии, как при нарушении сроков возрастного развития, так и развивающиеся соответственно возрасту, составляют группу третьей степени риска.

Выделенные группы нуждаются в различных лечебно-диагностических мероприятиях:

1-я группа – углубленное обследование;

2-я группа – углубленное обследование и диспансерное наблюдение;

3-я группа – обследование, диспансерное наблюдение и амбулаторное или стационарное лечение.

К. М. Линник (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч. рук. А. Е. Бондаренко,

к.п.н, доцент

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Спортивная гимнастика – это зрелищный и красивый вид спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. Практика показывает, что подавляющее большинство травм возникает вследствие либо влияния объективных факторов (недочеты и погрешности организационного и методического характера) в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, либо влияния субъективного фактора (степени тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья и др.).

Хроническая микротравматизация происходит чаще в местах прикрепления связок и сухожилий к надкостнице, где условия питания менее благоприятны. Вследствие хронического перенапряжения мышечной системы, сухожилий, связочного аппарата, возникающие при систематических занятиях с повышенными физическими нагрузками, либо при нерациональном использовании физических упражнений может наступить снижение функционального состояния связочно-мышечного аппарата, что является прямой причиной спортивных травм.