

из вопросов студентам предлагалось провести пробу Генче, согласно которой студенты должны задержать дыхание после полного выдоха. На 35 с. и более задержала дыхание большая часть спортсменов, что является хорошим показателем, на 20-35 с. – большая часть участников в опросе (29 человек (61%)), что является удовлетворительным результатом, остальные ответили менее 20 с., что является плохим результатом (сюда вошли только те, кто не занимается спортом). Спирометрия показала, что жизненная емкость легких у спортсменов колеблется от 4,5 до 6,2 л., у нетренированных – 3,0-4,6 л.

Выводы. У спортсменов количество вдохов меньше, чем у не тренированных студентов, а также больше ЖЕЛ и лучше способность задерживать дыхание на более длительный промежуток времени. Это связано с тем, что спортсмены во время тренировок укрепляют дыхательные мышцы, при этом реберные хрящи становятся эластичнее. Благодаря этому увеличивается экскурсия грудной клетки и улучшается усвоение кислорода.

Литература

1. Уэст, Дж. Физиология дыхания. Основы / Дж. Уэст – М.: Книга по Требованию, 2013. – 198 с.
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

РОЛЬ КАРДИОТРЕНИРОВОК В НОРМАЛЬНОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Дубовская А. В., Кот В. Н.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра физического воспитания и спорта

Научный руководитель – старший преподаватель Кравчук А. В.

Актуальность. Сегодня занятия спортом являются популярным хобби среди поклонников здорового образа жизни. В любом виде спорта при интенсивных тренировках наше сердце идет существенная нагрузка. Поэтому, кроме самого тренировочного процесса, важно предпринимать меры по укреплению сердечно-сосудистого аппарата. Одной из таких мер является кардиотренировка, которая включает в себя упражнения, выполняемые с низкой тактовой частотой, что благоприятно влияет на сердце, способствуя укреплению сердечной мышцы.

Цель – провести сравнительный анализ реагирования сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку среди студентов, занимающихся спортом (тренирующихся с и без кардио) и не тренирующихся.

Материалы и методы исследования. В качестве материалов для исследования были использованы данные, полученные путём проведения эксперимента, опроса и дальнейшего анализа.

Результаты. Был проведен эксперимент в 3 группах студентов, занимающихся спортом (9 студентов), из них 4 делают кардио и 11 студентов, которые не тренируются вообще. Всем был дан одинаковый комплекс физических упражнений, включающий в себя: 20 приседаний, затем бег 30 метров с поднятием бедра, отжимания 10 раз и ускорение 30 метров. Все упражнения нужно было делать без отдыха.

После окончания выполнения упражнений все должны были измерить свой пульс: у тех, кто делал кардио, он составил 75-78 уд/мин., у тренирующихся, но не делающих кардио, несколько выше – 78-83 уд/мин., у остальных (в среднем) – 101-115 уд/мин. Стоит отметить, что по результатам опроса, лучше всего нагрузку перенесли студенты, делающие кардио.

Выводы. В результате проведенного эксперимента удалось установить следующее: студенты, делающие кардио, имеют самый низкий пульс – это результат укрепления сердечной мышцы кардиотренировками. Несмотря на то, что разница в пульсе у студентов, делающих и не делающих кардио, не высока, важность кардио не следует недооценивать, особенно в видах спорта, где преобладают тяжелые упражнения с высокой интенсивностью выполнения.

Литература

1. Докучева, Г. Н. Здоровье сердечнососудистой системы / Г. Н. Докучева. – М.: Энас, 2006. – 509 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 406 с.

ЛЕЧЕНИЕ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ВАРИКОЗНОЙ ЭТИОЛОГИИ ПО МЕТОДИКЕ SHAVE-THERAPY

Дубровская К. И., Михальчук Ю. А.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

2-ая кафедра хирургических болезней

Научный руководитель – канд. мед. наук, ассистент Ославский А. И.

Актуальность. Варикозная болезнь (ВБ) день остаётся одной из самых распространенных сосудистых патологий в экономически развитых странах, оказывая при этом значительное социально-экономическое влияние из-за высокой стоимости лечения [1].

Цель – оценить результаты лечения пациентов с трофическими язвами (ТЯ) нижних конечностей варикозной этиологии с применением послойной дермолипэктомии (shave-therapy) (ST).