

92,3% пациента с артериальной гипертензией успешно справились с многократным выполнением АОТ, из них у 83,3% – патологические ортостатические реакции.

2 пациента были исключены из исследования: один – по причине наличия во время обучения патологической ОР, сопровождающейся клинической симптоматикой; второй – в связи с невозможностью правильно выполнять ортостатический тест (повторяющиеся ошибки в измерении артериального давления), что может быть связано с когнитивными нарушениями или дисциркуляторной энцефалопатией.

Самостоятельное проведение ортостатических тестов открывает новые возможности по выявлению неадекватных реакций сердечно-сосудистой системы в разное время суток.

Многократное выполнение исследования позволяет индивидуализировать антигипертензивную терапию с учетом ортостатических реакций.

Выводы.

1. Разработанный метод включает этапы оценки безопасности, обучения проведению активного ортостатического теста, контроля освоения методики и результатов АОТ.

2. Данный метод позволяет получить достоверную информацию о частоте ортостатических реакций в течение длительного времени.

3. 92,3% пациентов с артериальной гипертензией успешно справились с многократным выполнением АОТ.

4. Причины исключения из группы самостоятельного выполнения АОТ: наличие выраженных патологических ортостатических реакций во время обучения, когнитивные нарушения, дисциркуляторная энцефалопатия.

Литература:

1. Чёрная Ю.А. Типы ортостатических реакций артериального давления и их клиническое значение // Вестн. ХНУ им. В.Н. Каразина. – 2010. – № 718. – С. 97–107.

2. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension / B. Williams [et al.] // ESC Scientific Document Group // Eur. Heart J. – 2018. – Vol. 39 (33). – P. 3021–3104.

3. Патологические ортостатические реакции у пациентов с артериальной гипертензией, обусловленные антигипертензивной терапией / В.И. Козловский [и др.] // Достижения фундам., клин. медицины и фармации : материалы 72 итог. науч. сессии ун-та, Витебск, 25–26 янв. 2017 г. / Вит. гос. мед. ун-т ; редкол.: А.Т. Щастный [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 205–206.

4. Robertson, D. / The pathophysiology and diagnosis of orthostatic hypotension / D. Robertson // Clin. Au-ton. Res. – 2008. – № 18. – P. 2–7.

УДК 796.41:[61-057.87:378.172]

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕСА НА МИНИ БАТУТАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ УВО МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ

Константинова А.В., Оленская Т.Л.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Разнообразная двигательная деятельность человека, так или иначе, всегда связана с поддержанием относительно устойчивого положения тела. Анализ данных научно-методической литературы последних лет отмечает, что координационной подготовке уделяется мало внимания (В.И. Лях, Е. Садовский). В настоящее время

практически отсутствуют методические и исследовательские работы, посвященные данной проблеме.

Актуальность. Учитывая этот факт, позволяет предположить, что фитнес на мини-батутах как вид оздоровительной физической культуры может успешно применяться в физическом воспитании студентов и служить средством развития специфических координационных способностей (статическое и динамическое равновесие) [2].

Цель исследования. Дать характеристику координационным способностям (статическое и динамическое равновесие) студентам-девушкам 1 курса лечебного факультета УО «ВГМУ».

Материал и методы. Педагогическое исследование было организовано на базе УО «ВГМУ». В исследовании приняли участие 32 студента-девушек 1-го курса лечебного факультета УО «ВГМУ» 2018-2024гг. обучения, занимающихся в основном и подготовительном отделениях.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методическая литературы, тестирование специфических координационных способностей (статическое и динамическое равновесия).

Для тестирования статического равновесия использовались следующие тесты: стойка на одной ноге (В.И Лях, 1989, Е.Я.Бондаревский); простая и усложненная проба Ромберга (В. И. Дубровский, 2005), которые проводились в трех режимах при постепенном уменьшении площади опоры (пяточно-носочная проба, стойка на одной ноге).

Для тестирования динамического равновесия использовались: балансирование на гимнастической скамейке (П.Хиртц) и повороты на гимнастической скамейке (П.Хиртц). Также в работе применялся метод математической статистики (Statistika 10.0).

Результаты и их обсуждение. Полученные эмпирические данные были обработаны методом математической статистики, обобщены и систематизированы (таблица).

Таблица – Показатели координационных способностей

Специфические координационные способности		M±SD
Статическое равновесие	Простая проба Ромберга, с.	53,15±11,5
	Пяточно-носочная проба Ромберга, с.	12,9±2,49
	Стойка на одной ноге, с.	6,80±4,5
	Проба Бондаревского, с.	4,1±2,49
Динамическое равновесие	Баланс на гимнастической скамейке.(П.Хиртц), с.	13,72±2,32
	Повороты на гимнастической скамейке.(П.Хиртц), с.	11,32±1,86

Примечание – M±SD среднее и стандартное отклонение

Согласно данным сравнительного анализе установлено, что уровень развития координационных способностей у студентов 1 курса ниже среднего. Об этом свидетельствуют результаты тестирования статического равновесия, а именно усложненная проба Ромберга (пяточно-носочная проба – 12,9±2,49с., стойка на одной ноге – 6,8±4,5с.).

Для повышения данных показателей на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» целесообразно использовать инновационные средства [1]. Одним из них может послужить набирающий популярность фитнес на мини батутах (FitnessJumping). Известно, что батуты использовались еще во Второй мировой войне для повышения пространственной ориентации и координации летчиков-истребителей

(EspositoandEsposito, 2009). Как вид оздоровительной физической культуры фитнес на мини батутах официально появился на территории Республики Беларусь в 2015 году.

Заключение. Таким образом, результаты исследования и данные информационных источников предполагает разработку комплекса упражнений на мини-батутах для развития координационных способностей, а в частности – статического и динамического равновесия.

Мы предлагаем несколько вариантов упражнений:

1. И.п. – о.с. (основная стойка) на батуте. 1-7 - медленно отводим правую ногу в сторону, одновременно левую руку поднимаем вверх, а правую в сторону. Удерживаем равновесие. 8. – И.п.(рис.1)

2. И.п. – тоже. 1-7 –медленно правую сгибаем вперед, руки в стороны. 8. – И.п.

3. Прыжок-фиксация. И.п. – о.с. 1 – высокий прыжок ноги вместе, руки вверх (рис.2а); 2-3 приземление в центр батута, ноги вместе, руки в стороны, удерживать равновесие (рис.2б); 4. – И.п.

4.



рис.2а



рис.1

рис.2б



Литература:

1. Аникиенко, Ж. Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ж. Г. Аникиенко. – Краснодар, 2013. – 185 с

2. Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ // Молодой ученый. – 2017. – № 28. – С. 102–104.

УДК 37.037.1:61-003.9

СТАТОКИНЕТИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИГУН

Маличенко А.А., Оленская Т.Л., Николаева А.Г., Зыгмант И.В., Белей В.В., Лаппо В.А.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Статокинетическая устойчивость индивидуальна для каждого человека. Стабилоплатформа представляет собой современный кинезотренажер, способный анализировать возможности человека управлять собственным телом и предоставляющий в режиме реального времени биологическую обратную связь.