

тиями. На факультете обучения иностранных граждан сформированы команды по мини-футболу и футболу, волейболу и баскетболу. Команда туркменских студентов университета становилась победителем Республиканских и Международных турниров по волейболу и мини-футболу. Регулярный характер приобрели товарищеские матчи по мини-футболу, футболу и волейболу между командами иностранных и белорусских студентов. Проводятся регулярные матчевые встречи между студентами вузов Витебской области: ВГМУ, ВГАВМ, ВГТУ, ПГУ по мини-футболу и волейболу. Также ведется совместная работа с рядом ДЮСШ гор. Витебска по таким видам спорта, как кикбоксинг, волейбол, футбол, баскетбол, бокс, мини-футбол.

Доброй традицией стала круглогодичная спартакиада среди преподавателей и сотрудников. В 2016-17 учебном году университет успешно выступил в Республиканских соревнованиях «Старт поколени (плавание, волейбол и мини-футбол – 3-и места, настольный теннис – 1 место). Команда университета постоянно участвует в праздниках «Лучёсская лыжня» и «Витебская лыжня», где неизменно становится победителем или призером соревнований. Спортивным клубом разработана интересная программа спортивно-развлекательного университетского праздника «Масленица».

Спорт высших достижений достойно представлен в университете. Здесь спортивные успехи вызывают всплеск патриотизма у молодёжи. Среди нынешних студентов университета – три мастера спорта Международного класса, девять мастеров спорта. 6 студентов являются членами национальных команд Республики Беларусь по различным видам спорта и представляют страну на международных соревнованиях. В этой связи следует отметить успехи спортсменов и их тренеров, которые по праву считаются гордостью университета. Это студенты и недавние выпускники: Кальянц Владислав и Стельмахов Антон (бокс), Скиба Сергей (кикбоксинг), Комешко Алексей (ушу), Шубенок Антон, Горохов Иван и Шавченко Евгений (тяжёлая атлетика), Кокшенцов Илья, Смычков Борис, Сафронова Карина и Сацык Олег (таэквондо), Стурченко Дмитрий и Горонец Глеб (тайландский бокс), Максимова Анна и Липовка Максим (лёгкая атлетика) и ряд других спортсменов.

Конечно, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спорте высших достижений имеются определённые упущения, недостатки и неиспользованные резервы, связанные с целым комплексом факторов объективного и субъективного порядка. Это и трудности в координации практической работы спортклуба, профильных кафедр факультета физической культуры и спорта с другими учебно-воспитательными подразделениями университета, и вопросы финансирования, и материальная база и т.д. Вместе с тем оптимизм вселяют всесторонняя поддержка и помощь руководства университета, энтузиазм самих студентов сделать свою жизнь наполненной и яркой.

**Заключение.** Спортклуб университета принимает активное участие в реализации государственной молодёжной политики. В этой сложной и важной работе имеются свои достижения, успехи, проблемы, неиспользованные резервы и возможности. Практический опыт свидетельствует о необходимости комплексного и интегрированного подхода в планировании, организации и осуществления всех направлений патриотического воспитания и укрепления здоровья студенческой молодёжи в тесной взаимосвязи, взаимообусловленности и единстве с учебно-воспитательным процессом университета.

## **ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА МЕТОДОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ**

*Ю.М. Кабанов, В.В. Трущенко  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи связано с их низкой двигательной активностью, что может быть обусловлено физиологическими причинами, а именно, индивидуальным уровнем физической работоспособности. Существуют несколько методов оценки функционального состояния человека, среди которых можно отметить пробу PWC170, пробу Шефарда, Гарвардский степ-тест, тест Навакки и др. [1]. Для достижения цели нашего исследования мы использовали информативную и простую в выполнении функ-

циональную пробу Руфье, которая позволяет оценить работоспособность сердца при физической нагрузке.

Цель исследования – определение работоспособности сердца при физической нагрузке у студентов университета.

**Материал и методы.** В исследовании (ноябрь 2017г.) принимали участие студенты (юноши – n=50, девушки – n=54) биологического, филологического и художественно-графического факультетов ВГУ имени П.М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Для расчета индекса Руфье используются количественные показатели частоты сердечных сокращений в различные периоды восстановления после относительно небольших нагрузок. Методика состоит в том, что у испытуемого в положении лежа на спине, подсчитывается пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (P1), затем он выполняет 30 приседаний за 45 секунд, после чего сразу же ложится и у него, вновь подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2), и за последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Полученные показатели (P1, P2, P3) используются для расчета Индекса Руфье (ИР).  $ИР = 4 \times (P1+P2+P3) - 200/10$ . Если ИР менее 0 – у испытуемого атлетическое (спортивное) сердце; ИР – от 0,1 до 5,0 – «отлично» очень хорошее сердце; от 5,1 до 10,0 – «хорошо» хорошее сердце; от 10,1 до 15,0 – «удовлетворительно» сердечная недостаточность средней степени; от 15,1 до 20,0 – «плохо» сердечная недостаточность сильной степени.

**Результаты и их обсуждение.** Как показало проведенное исследование (Таблица 1) имеются определенные различия в полученных результатах между девушками и юношами. Так, всего лишь у 4% обследованных девушек работоспособность сердца оценивается на «отлично», у юношей этому критерию соответствуют 11,1% студентов (+7,1% к показателю девушек); «хорошая» работоспособность сердца наблюдается у 36% девушек, и у 55,5% юношей (+19,5% к показателю девушек); «удовлетворительная» – у 44% девушек и у 29,6% юношей (-14,4% от показателя девушек); «плохая» - у 16% девушек и у 3,8% юношей (-12,2% от показателя девушек). По нашему мнению, реально оценить работоспособность сердца можно суммировав показатели «отлично» и «хорошо», а также «удовлетворительно» и «плохо» как у девушек, так и у юношей. В этом случае «отлично» и «хорошо» можно рассматривать как «норму», а «удовлетворительно» и «плохо» - как отклонение от «нормы». Таким образом, у 40% девушек и 56,6% юношей показатели работоспособности сердца находятся в «норме», а у 60% девушек и 33,4% юношей (исходя из критериев оценки) может наблюдаться сердечная недостаточность средней или сильной степени, что необходимо учитывать при проведении учебных занятий по «физической культуре».

Таблица 1 – Оценка работоспособности сердца по индексу Руфье

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«плохо»
девушки (n=54)			
4%	36%	44%	16%
юноши (n=50)			
11,1%	55,5%	29,6%	3,8%

**Заключение.** Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать при прохождении медицинского осмотра студентами, для распределения их по состоянию здоровья по медицинским группам, использовать пробу Руфье для более объективной оценки их функционального состояния.

1. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека / под ред. И.Б.Ушакова. – М: Медицина, 2007. – 247 с.