



Вестник БДМУ

8 красавіка 2020 г. ● № 4 (2050)

Газета Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта (агульнапалітычная)

Выдаецца са студзеня 1931 года.

Падпісання можна з любога месяца. Падпісны індэкс 63 594.



Чтобы помнили

Тринадцатого марта на базе Национального исторического музея Республики Беларусь состоялось финальное пленарное заседание 1-го Республиканского краеведческого форума Беларуси в рамках Года Малой Родины.



Да 75-годдзя Вялікай Перамогі

Книга посвящена мужеству и героизму воинов, освободивших 2-4 июля 1944 г. от гитлеровских захватчиков д. Семежево Копыльского района Минской области – малую родину автора.

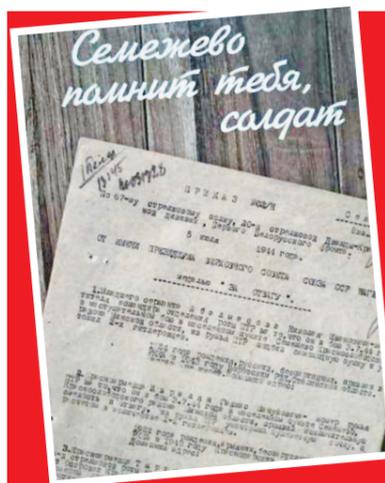
В книге приведены краткие биографические данные и боевые заслуги 2585 воинов, в том числе 81 павшего и похороненного в братской могиле в центре деревни, 135 – награжденных орденами и медалями за проявленный в этот период героизм и бесстрашие.

Автор называет 29 имен командиров полков, дивизий, корпусов, армий, фронтов.

Издание объемом 1008 страниц предназначено для широкого круга читателей.

Наталья БАЦУКОВА,
зав. кафедрой общей гигиены,
доцент

По результатам заседания конкурсной комиссии форума книга профессора кафедры общей гигиены БГМУ Римжи Михаила Ивановича «Семежево помнит тебя, солдат», изданная в 2019 году, признана одним из лучших краеведческих изданий за 2017-2019 гг. и награждена Почетной грамотой Министерства информации Республики Беларусь.



Любой язык по-своему велик...

Студентов МФИУ, слушателей ФПОиДП и преподавателей поприветствовала зав. кафедрой Т.Н. Мельникова. В своем выступлении Татьяна Николаевна подчеркнула необходимость вести диалог, построенный на принципах взаимопонимания, взаимоуважения и признания культурной уникальности каждого языка, а также пожелала всем успехов в овладении русским языком.

На заседании клуба «Интернационалист» ребят объединило желание рассказать о самом значимом в их жизни, определяющем гражданскую позицию. Проживая и участь в Беларуси, вдали от семьи, от родного дома, студенты разных стран получили возможность рассказать друг другу о том, что дорого

их сердцу и свято, ненадолго соприкоснуться с родиной. Ребята читали стихи и исполняли песни на белорусском и русском языках, на английском, испанском, тамильском, сингальском, на хинди и языке дуала. Выступления сопровождалось мультимедийными презентациями. Неподдельный интерес присутствующих вызвала выставка сувениров из разных уголков земного шара.

В аудитории царил атмосфера чуткой доброты, дружеской поддержки, взаимопонимания, радости. А те, кто присутствовал в качестве зрителя, выразили желание принять активное участие в следующем мероприятии клуба. Вечер закончился, а уходить не хотелось, потому что ре-

бята получили массу положительных эмоций, ярких впечатлений, приятно и с пользой провели время.

Мы надеемся, что такие мероприятия, нацеленные на развитие толерантности, гуманности, взаимоува-

Очередное заседание клуба «Интернационалист», посвященное Международному дню родного языка, состоялось на кафедре белорусского и русского языков 28 февраля. На празднике собрались учащиеся нашего университета из 10 стран: Республики Беларусь, Ливана, Туркменистана, Ирана, Китая, Индии, Шри-Ланки, Камеруна, Того, Эквадора.

Адукацыя

жения, помогут студентам лучше понимать друг друга, смело вступать в диалог, укрепят дружеские отношения между представителями разных стран, обучающимися в нашем университете.

Анна ВИЛЬГОВСКАЯ, руководитель
клуба «Интернационалист»
Фото Ирины СТАШЕВИЧ



Герметизация фиссур

● Кабинет врача

Герметизация (запечатывание) фиссур (см. рисунок) проводится как детям, так и взрослым, но именно в детском возрасте она наиболее оправдана.

Детские зубы, в отличие от взрослых, гораздо более подвержены риску возникновения кариеса. Это связано с тем, что у ребенка зубы еще не полностью минерализовались. Кроме этого, у детей отсутствуют навыки элементарной гигиены полости рта, соответственно на детских зубах собирается больше налета, и сами по себе они более подвержены негативному влиянию микроорганизмов.

Преимущественно кариес поражает жевательные (задние) зубы. На их поверхности имеются характерные углубления, которые называются фиссурами. Из-за сложности их очистки (особенно для детей) в этих углублениях скапливается большое количество налета.

Суть герметизации фиссур – это закрытие фиссур герметиком, который затвердевает под действием специальной лампы. В состав герметика входят противокариозные вещества – фтор и кальций, они способствуют питанию зубов. В итоге фиссуры оказываются надежно запечатанными, и в них не скапливается налет, значительно уменьшая риск возникновения кариеса.

Когда следует проводить герметизацию фиссур зубов у детей? Рекомендуется приводить ребенка на процедуру сразу после того, как постоянный жевательный зуб прорезается (покажется вся жевательная поверхность). Обычно первым из постоянных зубов у ребенка появляется первый моляр (позади всех молочных) в 6 лет. С этого возраста можно проводить герметизацию фиссур. Молочные зубы не нуждаются в такой процедуре – за ними достаточно просто тщательно следить.

Можно ли делать герметизацию фиссур взрослым? Можно. Но процедуру проводят при полностью здоровых зубах. В детском возрасте, непосредственно после прорезывания зуба, легко можно определить, нет ли кариозных поражений. Во взрослом возрасте при закрытых, пигментированных фиссурах это предоставляет сложности. Поэтому у взрослых, перед тем как запечатать фиссуры, их предварительно шлифуют, чтобы убедиться, что нет кариозных поражений.

Несмотря на то, что герметизация фиссур – эффективная процедура, она не является панацеей. Необходимо также соблюдать все необходимые профилактические мероприятия. Герметик простоят на зубе достаточно длительное время, после чего выпадет либо полностью сотрется. За это время ребенок вырастет, овладеет навыками гигиены полости рта, и его зубы полностью минерализуются.

Герметизация фиссур одного зуба стоит в 2-3 раза дешевле пломбы и по времени занимает около 5-10 минут.

Елена ВЫСОЦКАЯ,
врач-стоматолог 3-й городской детской клинической поликлиники г. Минска

К 95-летию профессора А. В. ШОТТА

Со вступительным словом выступили заведующий 1-й кафедрой хирургических болезней профессор Кондратенко Г.Г. и проректор по воспитательной работе Маркауцан П.В.

Доктор медицинских наук, профессор Шотт Александр Владимирович – заслуженный деятель науки БССР, лауреат Государственной премии БССР (1988 г.), изобретатель СССР, самый опытный и авторитетный хирург и ученый нашей страны.

После окончания МГМИ зачислен в клиническую ординатуру на кафедру общей хирургии. В 1956 г. успешно защитил кандидатскую диссертацию «Этиология и патогенез острого аппендицита» и был избран ассистентом кафедры факультетской хирургии МГМИ. Работая на кафедре, Шотт А.В. активно изучал проблемы грудной хирургии. Им освоены и разработаны новые операции на легких и сердце, усовершенствованы и внедрены в клинику три модели аппаратов искусственного кровообращения.

Предложенный Александром Владимировичем метод пластики аортального клапана без использования аппарата искусственного кровообращения был успешно внедрен в клинику. Этой проблеме была посвящена его докторская диссертация, которую он защитил в 1963 году: «Метод хирургического лечения аортального клапана без выключения сердца из крово-

обращения». В 1965 г. Александр Владимирович Шотт был избран заведующим кафедрой факультетской хирургии МГМИ и работал в этой должности по 1992 г. В эту пору еще больше раскрылся его незаурядный талант ученого, педагога, хирурга. Диапазон научной и практической деятельности профессора Шотта



А.В. был чрезвычайно широк, практически невозможно назвать область хирургии, не охваченную его исследованиями, разработками, внедрениями.

Являясь наиболее ярким представителем и последователем научной хирургической школы профессора Маслова Петра Николаевича, он продолжил работать над проблемами хирургии легких и сердца, желудка и 12-перстной кишки, желчных протоков и поджелудочной железы, заболеваний

Пятнадцатого февраля в Республике Беларусь отмечается День памяти воинвоинтернационалистов. В этот памятный день в 1989 году мост пограничной реки Амударья под Термезом перешел последний советский солдат. Так завершился вывод советских войск из Афганистана.

● Незабываемое

Никогда, никем и никому не объявленная, героическая и трагическая война в Афганистане длилась 9 лет, 1 месяц и 18 дней – вдвое дольше, чем Великая Отечественная. Она шла за тысячи километров от белорусской земли, но оставила рубцы в памяти не только 30 тысяч наших земляков, которые прошли через страшные испытания, но и всего нашего народа. 771 уроженец Беларуси не вернулся из Афганистана, 12 – числятся без вести пропавшими, более полутора тысяч получили ранения и увечья, 718 стали инвалидами. Это самые большие потери нашего народа со времен Великой Отечественной войны.

Время отдаляет нас от тех событий. Не стало державы, чьи интересы защищали наши соотечественники. В столице нашей республики живёт более четырёх тысяч ветеранов войны в Афганистане, которые потеряли на войне своих боевых товарищей, из них – более 200 инвалидов, а также 97 семей – родители и вдовы погибших воинвоинтернационалистов. Для них это – святой День памяти.

Одним из тех, кто выполнил свой интернациональный долг, был Олег Сергеевич Ишутин – полковник медицинской службы, декан медицинского факультета иностранных учащихся, кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения. В 1986 г. после окончания первого курса педиатрического факультета МГМИ и в связи со всесоюзным призывом студентов высших учебных заведений в Вооружённые Силы Союза ССР был призван на действительную военную службу. После окончания учебного подразделения для дальнейшего прохождения службы Олег Сергеевич был направлен в Республику Афганистан (ноябрь 1986 г. – май 1988 г.).

14 февраля 2020 г. в научном зале библиотеки прошла встреча студентов 1 курса и профессорско-преподавательского состава с Олегом Сергеевичем Ишутиним. Олег Сергеевич рассказывал о том, как он написал рапорт о желании выполнить свой интернациональный долг в Афганистане, о том, с какими сложностями он добирался до места назначения, о характере боевых действий, о характере



Ценность мира ощущаешь на войне

заболеваний и ранений советских солдат, об особенностях и эффективности советской военной медицины, о гибели врачей во время боевых действий, о военно-медицинской службе преподавателей БГМУ. Олег Сергеевич отметил, что первый урок, который солдаты усвоили по прибытию в Афганистан, – необходимость крайней осторожности при обнаружении неизвестных предметов и в общении с незнакомыми людьми. Необходимо быть осмотрительным и во время военных учений в мирное время.

Студентов и преподавателей интересовали вопросы о том, где Олег Сергеевич проходил курс учёбы по будущей специальности, о первом впечатлении при попадании в незнакомую страну, о сослуживцах и командирах, о вере и страхе, о том, что больше всего запомнилось во время «Афганской компании» и о многом другом.

Олег Сергеевич представил философско-культурологический анализ войны и мира, сравнивая как тогда и теперь оценивает войны с точки зрения солдата, медика и исследователя. Преподаватели отметили научно-исторические достижения О.С. Ишутина и поблагодарили за выпуск качественных и уникальных трудов по истории военной медицины Беларуси.

В конце беседы Олег Сергеевич отметил, что именно на войне ощущаешь ценность мира. В условиях современных потрясений и военных конфликтов в «горячих точках» Республика Беларусь является островом мира, а армия белорусского народа является надёжным гарантом обеспечения военной безопасности государства.

Николай АЛЬХОВИК, Наталья ПОЛЯК,
Иван ЛУБИНСКИЙ, кафедра философии и политологии

● Жыццё як факел

ную плеяду прекрасных хирургов и ученых. Многие из них, выполнившие кандидатские диссертации под руководством Александра Владимировича, продолжили дальнейшие научные исследования, стали докторами медицинских наук и профессорами. Самые известные из них – профессор: Гришин И.Н., Филипович Н.Е., Авдей Л.В., Астапенко В.Г., Третьяк С.И., Леонович С.И., Кондратенко Г.Г., Тарун К.Н., Сачек М.Г., Дундаров З.А. и многие другие.

Профессор Шотт А.В. длительное возглавлял Правление Белорусской Ассоциации хирургов, принимал активное участие в работе редакционной коллегии журналов «Здравоохранение» и «Хирургия. Восточная Европа», был членом редсовета журнала «Новости хирургии». За большие заслуги в деле подготовки высококвалифицированных кадров медиков, плодотворную научную и врачебную деятельность Александр Владимирович Шотту присвоено почетное звание «Заслуженный деятель науки БССР». Он награжден двумя Почетными грамотами Верховного Совета Белорусской ССР, медалями «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.», «За доблестный труд», «В ознаменование 100-летия со дня рождения В.И. Ленина», значком «Отличнику здравоохранения». Жизнь выдающегося ученого прервалась 3 августа 2019 года. Похоронен он у себя на родине.

Василий КАЗУЩИК, доцент

Тринадцатого марта на базе 1-й кафедры хирургических болезней (УЗ «10-я городская клиническая больница») состоялось торжественное открытие памятного стенда, посвященного доктору медицинских наук, профессору Александру Владимировичу Шотту. На этом мероприятии присутствовали проректор по воспитательной работе Маркауцан П.В., заместитель декана по воспитательной работе лечебного факультета Ярошевич Т.М., сотрудники 1-й и 2-й кафедр хирургических болезней БГМУ, кафедры хирургии БелМАПО, зам. главного врача по хирургии 10-й ГКБ Тарасик Л.В., аспиранты, клинические ординаторы и студенты.

сосудов и щитовидной железы, внедрил в практику и усовершенствовал новые аппараты искусственного кровообращения и отдельные их блоки, успешно разрабатывал проблемы ангиогенного сепсиса, нарушений микроциркуляции. Он был прекрасным лектором, педагогом, воспитателем молодежи, замечательным хирургом, талантливым ученым и научным руководителем.

Профессор Шотт А.В. – автор около 300 научных работ (из них 12 монографий), автор учебного

пособия «Курс лекций по частной хирургии», 12 авторских свидетельств на изобретение. Он подготовил 14 докторов медицинских наук и 40 кандидатов.

Им открыт новый закон об отсутствии реакции отторжения чужеродных тканей в сосудах и сердце реципиента. На основании этого закона разработан и внедрен в практику способ хирургического лечения сахарного диабета, удостоенный Государственной премии Республики Беларусь.

Шотт А.В. вырстил замечатель-

Первенство по самбо

● **Пераможцы**

В начале февраля на спортивной базе республиканского центра олимпийской подготовки «Стайки» проводилось Первенство Республики Беларусь по самбо среди юношей, девушек, юниоров и юниорок.



От нашего университета в соревнованиях по самбо приняли участие студент 2 курса стоматологического факультета Игнаток Антон в категории + 100 кг, студент 1 курса лечебного факультета Бесман Никита в категории до 100 кг.

По итогам проведения всех схваток Игнаток Антон и Бесман Никита заняли первые места в своих весовых категориях – тем самым отобраны на Первенство Европы по самбо, которое будет проводиться с 9 по 13 апреля 2020 года в Республике Болгария.

Поздравляем ребят с достойным выступлением и желаем отличных успехов на международном уровне!

Александр ШАБУНЯ, начальник спортклуба

В первых числах февраля в Белорус-

● **Нашы таланты**

ском национальном техническом университете состоялся VII открытый конкурс вокального искусства «Хрустальный камертон». В конкурсе принимали участие творческие коллективы и отдельные исполнители в возрастных категориях от 5 до 35 лет, председатель жюри – Олег Елисеенков, композитор, заслуженный деятель искусств Республики Беларусь.

В конкурсе «Хрустальный камертон» принимала участие и вокальная группа «Cantare» студенческого клуба БГМУ (руководитель Анастасия Тыновец). Девушки пробовали свои силы в трех номинациях и в каждой удостоены заслуженной награды: Лауреат I степени в номинации эстрадный вокал (ансамбль), Лауреат II степени в номинации академический вокал (ансамбль) и «Молодежный хит» (эстрадное соло). В последней номинации специальный приз жюри получила солистка группы Александра Борисенко – студентка 2 курса лечебного факультета.

Поздравляем творческий коллектив «Cantare» с высокими наградами! Желаем новых побед и вдохновения.

Тамара ФИЛИПОВЕЦ, зав. студенческим клубом



Между прошлым и будущим

Музеи города сегодня предлагают просветительскую программу, которая намного интереснее, чем все привыкли думать, и в чём воочию смогли убедиться иностранные студенты общежитий №№ 6, 7, посетив один из наиболее популярных музеев Минска – Национальный исторический музей. Экспозиции «Древняя Беларусь (первобытная эпоха и Средневековье)», «Старинная геральдика Беларуси», «Из истории оружия», «Старый городской быт (XIX — начало XX вв.)», фотозоны, картинные галереи, а также увлекательный рассказ экскурсовода музея познакомили студентов с различными аспектами жизни населения территории Беларуси с древнейших времен до XX века.

В многочисленных залах музея ребята увидели уникальную коллекцию кладов из разных уголков страны, ценные документы, старопечатные книги, музыкальные инструменты и оружие, собрание национальных костюмов, предметы быта и интерьера, а также изделия ручной работы народных мастеров.

Экскурсия была познавательна как с исторической, так и с культурной

точки зрения. В музее хранятся артефакты, картины, рукописи, вещи и уникальные предметы не только белорусского, но и общемирового значения.

Каждому любознательному человеку всегда хотелось побольше узнать о прошлом, таком далеком и загадочном. Национальный исторический музей – как раз то место, где можно перенестись в удивительный и неповторимый мир прошлого и настоящего.

Лариса САРОКА, Ирина БАРАНОВСКАЯ, воспитатели общежитий №№ 6, 7



Средневековые здания, многочисленные музеи, спортивные и жилые комплексы – всё это гармонично сочетается в белорусской столице.



● **Абмен вопытам**

Трёхдневный мастер-класс

За три дня в двух операционных выполнено семь сложнейших реконструктивных операций на очень высоком профессиональном уровне деткам с врождёнными пороками развития.

Коллеги из Украины отмечают, что часы, проведённые в операционной, пролетели очень быстро, несмотря на длительность операций и некоторые сложности в их выполнении, но остались приятная усталость и вера в будущее, новые знания и силы к новым свершениям. Каждый участник данного мероприятия почерпнул для себя что-то новое и полезное, что сможет применить в своей профессиональной практике. В мастер-классе приняли участие коллеги и из других городов Украины.

Огромная благодарность за труд, за выполнение сложнейших реконструктивных операций, за то, что профессор В.И. Аверин и доктор В.М. Капуллер поделились своим опытом и знаниями. Благодарность бесценному идейному вдохновителю, организатору, профессионалу своего дела, который своим

Недавно в Днепропетровской медицинской академии проходил трёхдневный мастер-класс по детской хирургии и детской урологии. Своим опытом и секретами с коллегами из Украины делился профессор БГМУ, заведующий кафедрой детской хирургии Василий Иванович Аверин и врач, детский хирург Вадим Михайлович Капуллер из Иерусалима (Израиль).

примером мотивирует подрастающее поколение детских хирургов быть лучше и не останавливаться – Александру Гладкому.

Слова благодарности за слаженную работу хирургической операционной бригаде – анестезиологам Ларисе Бондарюк и Ольге Гудковой; хирургам Борису Ашкиннази, Александру Бричу, Александру Авилу; интернам по детской хирургии Полине Тимченко, Дмитрию Рыбчаку; операционным медицинским сестрам Антонине Фисенко, Юлии Якуниной; урологической бригаде – Марине Бойко, Антону Обертинскому, Оксане Островской и др.

Скорейшего выздоровления маленьким пациентам!

Наш корр.

Белорусский государственный медицинский университет объявляет конкурс на замещение должностей:

- 1. Заведующих кафедрами:**
 - физического воспитания и спорта;
 - оперативной хирургии и топографической анатомии.
- 2. Профессоров кафедр:**
 - хирургической стоматологии;
 - 2-й кафедры детских болезней.
- 3. Доцентов кафедр:**
 - 2-й кафедры внутренних болезней;
 - 2-й кафедры хирургических болезней;
 - акушерства и гинекологии;
 - общей врачебной практики;
 - белорусского и русского языков;
 - нормальной анатомии – два;
 - оперативной хирургии и топографической анатомии;
 - нормальной физиологии;
 - общей химии – два;
 - 1-й кафедры детских болезней;
 - кожных и венерических болезней;

● **Конкурсы**

- лучевой диагностики и лучевой терапии;
- микробиологии, вирусологии, иммунологии.

4. Старшего преподавателя кафедры:

- эпидемиологии.

5. Ассистентов кафедр:

- 1-й кафедры терапевтической стоматологии;
- 2-й кафедры терапевтической стоматологии;
- стоматологии детского возраста;
- общей химии;
- онкологии;
- фтизиопульмонологии.

Документы на конкурс направлять в течение месяца со дня опубликования объявления по адресу: 220116, г. Минск, пр-т Дзержинского, 83, РЕКТОРУ.



Большая часть наших студентов предпочитает активно проводить свое свободное время, например, занимаясь спортом.

Физические упражнения снимают утомление нервной системы, по-

наши студенты в спортивных залах общегитий университета.

Ирина ПОПКО, инструктор по физкультуре

Спорт учёбе – не помеха

Повседневная учёба в университете, экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, психофизической подготовленности.

вышают работоспособность организма и способствуют укреплению здоровья.

А ведь как просто и доступно добиться этого, если включить в свой образ жизни оптимальный режим двигательной активности, что и делают



Настольный теннис – занимательная, бьяконца шмат-стайная, доступная любому ўзросту гульня. У цяперашні час гэта дынамічная атлетычная гульня, якая патрабуе добрай каардынацыі, спрыту, шпаркасці і вынослівасці. Разам з тым, гэта цудоўны сродак актыўнага адпачынку.

24 па 26 лютага на базе інтэрната БДМУ №10 прайшло спаборніцтва па настольным тэнісе сярод жыхароў інтэрната. Кожная каманда складалася з двух дзяўчат і аднаго хлопца з паверху. Спаборніцтва праходзілі па кругавой сістэме.

Усяго ў спаборніцтве было задзейнічана 36 удзельнікаў. Кожная ка-

На спартыўнай арбіце

манда паказала спартыўны азарт, волю і імкненне да перамогі. Прывавыя месцы размеркаваліся наступным чынам: 1 месца – 16 паверх (стараста Лазовік Марына), Дубінская Уладзіслава (8402 гр.), Лазовік Марына (8302 гр.), Кнурэнка Павел (8403 гр.);

2 месца – 10 паверх (стараста Дземчык Кацярына), Строк Ірына (3105 гр.), Ярашук Анжаліка (3105 гр.), Рагоўскі Яўгеній (1503 гр.);

3 месца – 7 паверх (стараста Мялік Вікторыя), Лынюк Анастасія (1102 гр.), /Кандратава Анастасія (1428 гр.), Мальчык Андрэй (1441 гр.). За прыгожую гульню ў спаборніцтве ўзнагароджваюцца Запрудскі Канстанцін (1505 гр.) і Чыжонак Аляксандра (1205 гр.).

Канстанцін ЗАПРУДСКІ, студэнт лячфака, спартыўны сектар інтэрната №10

Шаг к оздоровлению

Научные данные убедительно доказывают, что люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями, меньше утомляются, творческая активность у них выше, а с этим связано качество нашей работы, продолжительность жизни.

Значение двигательной активности для человека настолько велико, что мышечная деятельность рассматривается как ведущий признак жизни.

Физическая активность – действенный стимулятор всех систем организма. Она увеличивает адаптационные возможности практически в любом возрасте. При обосновании двигательного режима важно учитывать возраст, состояние здоровья и функциональные сдвиги в организме при физической нагрузке.

Важным условием эффективности трудовой деятельности – соблюдение распорядка дня. Это четкое распределение работы и отдыха, питания, сна в сочетании с оптимальной физической нагрузкой. Не менее важным является учет расхода энергии во время той или иной деятельности.

В работе отечественных и зарубежных авторов приводятся данные, согласно которым оптимальный ежедневный расход энергии на мышечную работу должен находиться в пределах 1300 – 2000 ккал. У работников умственного и любого физического труда ежедневный расход значительно меньше и составляет 200 – 800 ккал.

Научно обоснованные данные о влиянии ходьбы на совершенствование функциональных систем организма открывают возможности использования этого могучего средства в оздоровительных и лечебных целях.

Метод дозированной ходьбы для тренировки сердечно-сосудистой системы предложен в 1885 году немецким врачом Эргель. Этот метод с успехом применяется уже более 100 лет во всех странах мира. Это самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу вовлекаются около 56% всей мускулатуры тела, а энерготраты возрастают в зависимости от скорости движения. Увеличивая интенсивность ходьбы, мы получаем тренировочный эффект для мышц и прежде всего для сердца, а взаимодействие основных систем организма – мышечной и внутренних органов, обеспечив нормальную жизнедеятельность организма.

Специалисты спортивной медицины и физической культуры предлагают квалификацию ходьбы: очень медленная: 60 – 70 шагов в минуту (от 2,5 до 3 км/час); медленная: 60 – 90 шагов в минуту (от 3 до 4 км/час); средняя: 90 – 120 шагов в минуту (от 3 до 5,6 км/час); быстрая: 120 – 140 шагов в минуту (от 5,6 до 6,4 км/час).

При быстрой, энергичной ходьбе до 6 км в час ее интенсивность может достигать уровня тренирующего режима (частота сердечных сокращений – ЧСС 120-130 ударов в минуту), потребление кислорода увеличивается в 3-4 раза, а суммарный расход энергии составляет 300 ккал/ч. Если каждый день проходить по часу в таком режиме, то расход за неделю может составлять около 2000 ккал, что обеспечит минимальный тренировочный эффект и рост функцио-

В последние годы физическая культура стала занимать видное место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья, уровень которого имеет тенденцию к снижению в связи с низкой двигательной активностью, стрессовыми воздействиями и другими факторами.

нальных возможностей организма.

Для поддержания здоровья и творческой активности более доступной будет нагрузка в темпе 70 – 80 шагов в минуту со скоростью 2,5 – 3 км в час. Такой темп ходьбы может быть рекомендован для лиц с отклонениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Людам с избыточным весом следует уделить особое внимание своему двигательному режиму, при этом важно учитывать энерготраты при нагрузках. В этом случае предлагаем воспользоваться таблицей:

Скорость км/час	Вес (кг), энерготраты ккал/мин.					
	50 кг	60 кг	70 кг	80 кг	90 кг	100 кг
2	1,3	2,2	2,6	2,8	3,0	4,0
3	2,0	2,7	3,2	3,5	3,8	4,5
4	3,0	3,3	3,8	4,2	4,5	5,0
5	4,0	4,7	4,8	5,3	5,7	6,7
6	4,5	5,2	5,6	6,4	7,0	7,7

Методика снижения веса тесно связана с выполнением упражнений, направленных на развитие выносливости. С этой целью следует использовать в занятиях непрерывную ходьбу, езду на велосипеде, передвижение на лыжах, плавание. Длительность таких занятий в спокойном темпе может составлять от 35 до 60 минут.

Только оздоровительной ходьбой не должно исчерпываться двигательная активность. Чтобы получить полный эффект оздоровле-

ния, необходимо дополнительно выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ).

На тренировочных занятиях следует отдавать предпочтение упражнениям, способствующим развитию силы наиболее крупных мышц тела – туловища, тазового и плечевого пояса, разгибателей ног, рук. Особое внимание следует уделять двум мышечным группам: разгибателям спины и брюшному прессу. Сильный «корсет» уменьшает статические нагрузки на межпозвоночные диски, способствуя не только оздоровлению позвоночника, но и надежной профилактике остеохондроза.

Повышать нагрузку можно путем увеличения интенсивности выполнения упражнений и количества повторений каждого упражнения. Они могут выполняться поточным методом, т.е. одно за другим без пауз, как в быстром, так и в медленном темпе. Для оздоровления организма благополучнее будет режим выполнения физической нагрузки в медленном темпе, но более продолжительное время. Для поддержания продуктивного умственного труда крайне необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе в течение одного часа и самостоятельные занятия от двух до трех раз в неделю. По мере повышения физической нагрузки каждый занимающийся должен все лучше опытным путем познавать себя и свои возможности, управлять тренированностью организма и определять свое субъективное и объективное самочувствие.

Евгений ГРИГОРОВИЧ, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС – стаж работы в БГМУ 60 лет (11 марта 2020 г. исполнилось 89 лет.)

За первый месяц текущего года на дорогах страны погиб 1 ребенок, 29 несовершеннолетних получили травмы. Большинство детей были травмированы в качестве пешеходов (17) и пассажиров (12). Анализ ДТП с участием несовершеннолетних участников дорожного движения показывает, что 12 детей получили травмы на нерегулируемых пешеходных переходах, 3 – пересекли проезжую часть вне пешеходного перехода, треть ребят-пассажиров перевозились с нарушением установленных правил. При этом по вине взрослых пострадало 89,7% (26) детей.

С целью предупреждения дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних с 6 по 15 марта Госавтоинспекция проводила республиканскую профилактическую акцию «Будь примером своему ребенку!»

Будь примером для ребёнка

ГАИ постоянно напоминает водителям и родителям о том, что дети – самые незащищенные участники дорожного движения, и особое внимание нужно уделять разъяснению своим чадам правил перехода проезжей части, недопустимости использования мобильных гаджетов во время пересечения проезжей части, выбору безопасных мест для активных игр, катания на роликах, скейтбордах, велосипедах, обозначению себя в темное время суток световозвращателями. Каждому взрослому необходимо запомнить самому и внушить ребенку, что участником дорожного движения становится каждый с первых шагов от порога школы, подъезда дома и т.д. Родителям следует контролировать поведение малолетних детей во время их пребывания на улице, рассказывать своему ребенку, насколько ответстве-

нен должен быть каждый, являясь участником дорожного движения, и какие правила ему необходимо соблюдать.

Сотрудники ГАИ проводят разъяснительную работу в трудовых коллективах и организациях, а также в учреждениях образования, особое внимание уделяя профилактической работе с водителями индивидуального транспорта по соблюдению правил безопасной перевозки детей.

Госавтоинспекция обращается к родителям и напоминает, что именно они несут ответственность за своих детей, а также призывает взрослых всегда соблюдать Правила дорожного движения и быть верным примером для подрастающего поколения.

За январь-февраль 2020 года в г. Минске зарегистрировано 8 дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних, в которых пострадало 10 детей.

Любовь ТРЕПАШКО, ст. инспектор по АиП ОГАИ Московского РУВД г. Минска

Вестки ГАИ