

Продолжение таблицы

2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	3	3	10	< 0,05
		30с-40с	3	10	6	20	< 0,05
		25с-30с	11	36	18	60	< 0,05
		Меньше 25с	15	50	3	10	< 0,05
3	Масса тела	80-85кг	10	33	20	66	< 0,05
		85-90кг	15	50	10	33	< 0,05
		90 и выше кг	5	17	0	0	< 0,05

Заключение. Следовательно, упражнения с маленьким мячом могут быть направлены на проработку различных мышечных групп. Вместе они составляют универсальный комплекс, вовлекающий в работу все тело. Благодаря малому резиновому мячу можно развить выносливость, гибкость, координацию движений, укрепить мышцы пресса, ягодиц, внутренние мышцы бедра, грудные мышцы. Регулярные занятия с малым резиновым мячом оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения, повышают упругость кожи, развивают мелкую моторику рук. Рекомендованы для восстановления чувствительности кистей рук, профилактики плоскостопия. Хорошо зарекомендовали себя в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

Литература.

1. Шарипова, Г. Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки : электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. – Москва : «МЦНО», 2017. – № 4 (43). – С. 59-63.

2. Колошкина В.А. Дударева И.М., Влияние упражнений системы пилатес на функциональное состояние организма студентов / В.А. Колошкина. И.М.Дударева / Материалы V Международной научно-практической конференции «Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики»– Чебоксары, 2019. – С.70-73.

3. Колошкина В.А., Шелешкова Т.А., Дударева И.М. Шейпинг – как инновационная педагогическая технология / В.А. Колошкина. И.М.Дударева. Т.А. Шелешкова / Материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов «Наука – образованию, производству, экономике» – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М.Машерова, 2017. - Т. 1 . - С.420-422.

УДК 796.011.3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПО СРЕДСТВАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Казамиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здра-

вохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций.;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность.;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Сам же ЗОЖ зависит от:

- объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

- конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под "здоровьем" в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой — важнейшая задача любого цивилизованного общества. Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии.

Группа авторов монографии "Формирование здорового образа жизни молодежи" (1988) указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: 1) объективные общественные условия; 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни — здоровый, культурный, цивилизованный — реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время. Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием. Так же как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Здоровый образ жизни — это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие, адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия».

Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества.

Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Литература.

1. Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кухнецов. – 20е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр Академия. 2003. – 298-380с*

2. Евсеев, Ю.И. *Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – 3е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 112-152с.*

3. Хлебников В. А. *Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г.: в 2-х ч. Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 89-140.*

УДК 796.012.6:37.091.33:616.1]-056.2-057.875

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Кандаракова Н.А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Воронкина Е.В.

СУ «СДЮШОР по футболу профкома ОАО «Белкард»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) принято относить к одним из наиболее распространённых. Большая часть из них имеет хроническое течение с постепенным прогрессирующим ухудшением состояния. Наследственность, врожденные факторы, снижением двигательной активности современного поколения – это главные причины увеличения количества заболеваний ССС. Для предупреждения этих болезней необходимы регулярные занятия физкультурой. Занятия физическими упражнениями оказывают лечебный эффект, а при хроническом течении – поддерживающий. Строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности ССС, служат важным средством занятий в специальных медицинских группах (СМГ) [3].

Жалобы людей с сердечно-сосудистой патологией можно разделить на две большие группы: основные и дополнительные (общего характера). К основным относятся: одышка, боли в области проекции сердца, сердцебиение, ощущение «перебоев в работе сердца», кашель отеки. [2].

Основной механизм возникновения одышки при болезнях сердца связан с повышением давления в легочных капиллярах. Важно выяснить характер одышки: постоян-