

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-

воохранения 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-