

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-

ная одышка в покое или возникающая только при физической нагрузке, приступообразная («сердечная астма»).

Для определения болей в области сердца нужна детализация по определенному алгоритму: локализация болей, иррадиация, условия возникновения (при физической, эмоциональной нагрузках или в покое, при движениях, дыхании), характер болей (ноющие, колющие, сжимающие, давящие и т. д), постоянные или в виде приступов, интенсивность и продолжительность болей.

Сердцебиение характеризуется ощущением усиленной и учащенной работы сердца. Обычно здоровый человек не ощущает сокращения сердца. При интенсивной физической нагрузке, эмоциональном возбуждении может появиться ощущение учащенной и усиленной работы сердца. Такое сердцебиение является физиологическим. При низкой тренированности сердцебиение может возникать и при небольших физических нагрузках. Причины сердцебиения достаточно многообразны: повышение тонуса симпатической нервной системы из-за различных причин, психоэмоциональное возбуждение, лихорадка, физическая нагрузка, сердечная и дыхательная недостаточность и другие. Сердцебиение может носить постоянный характер или возникать в виде приступов.

Ощущение «перебоев» в области сердца может быть обусловлено нарушением ритма при заболеваниях сердца, при стрессе, патологии щитовидной железы.

Кашель является неспецифическим симптомом, обычно он наблюдается при многих заболеваниях органов дыхания. При заболеваниях ССС кашель может возникнуть как следствие повышения давления в малом круге кровообращения и застоя крови в нем.

Отеки на нижних конечностях являются распространенной жалобой при развитии сердечной недостаточности (СН). Обусловлено это венозным застоем крови в нижних конечностях при правожелудочковой сердечной недостаточности.

К дополнительным жалобам можно отнести слабость, астению, головную боль, потливость, расстройство сна. Всё это обусловлено развивающейся гипоксемией на фоне сердечной недостаточности [2].

Задачами физической культуры при заболеваниях ССС являются:

1. повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
2. адаптация ССС и всего организма к возрастающим физическим нагрузкам;
3. формирование компенсаций;
4. нормализация сосудистого тонуса.

Для решения задач используются различные формы и средства физкультуры. Особое место занимают физические упражнения.

Особенности методики занятий при заболеваниях ССС:

1. Основой методики занятий является применение аэробных упражнений циклического характера с постепенно возрастающей нагрузкой на ССС.
2. Не допускать чрезмерного перенапряжения, быстрых движений, рывков, максимальной амплитуды движений, приводящих в напряженную работу сердца.
3. Оптимальные исходные положения: лежа с высоким подниманием туловища, сидя, стоя; специальные – стоя на коленях, в упоре стоя на коленях.
4. Стараться выполнять упражнения в медленном темпе.
5. Комбинировать общеразвивающие упражнения (ОРУ) со специальными упражнениями (СУ), с дыхательными упражнениями (ДУ) и с упражнениями на расслабление.
6. После выполнения более интенсивных упражнений, следует включать паузы отдыха с пассивным расслаблением мышц [4].

Очень полезным видом физической активности является ходьба, которая оказывает влияние на кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения, а также, терренкур, велоэргометры, современные программы оздоровительной аэробики [1].

Занятия со студентами со слабой физической тренированностью и сердечной недостаточностью следует проводить с помощью малоинтенсивных тренировок в щадящем режиме, с обязательным контролем самочувствия после физической нагрузки.

Систематические занятия физическими упражнениями в группе СМГ помогают поддерживать достаточную физическую работоспособность организма.

Основными противопоказаниями могут являться статическое напряжение, упражнения с задержкой дыхания, упражнения в ускоренном темпе, длительные нагрузки, особенно высокой интенсивности. При вегетативных дисфункциях исключают упражнения, усиливающие процессы возбуждения при гипертоническом типе вегетососудистой дистонии (ВСД) и гипотонической болезни – усиливающие процессы торможения, т.е. монотонное выполнение большого объема упражнений [5].

Таким образом, регулярные и адекватные занятия лечебной физкультурой оказывают положительные лечебные и профилактические эффекты, предотвращающие дальнейшее развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. Строгое дозирование, интенсивность и систематичность выполнения повышают работоспособность, улучшая функции сердечно-сосудистой системы.

Литература.

1. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура: учеб. пособие* / В.А. Епифанов и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР - Медиа, 2012. – 568 с.: ил.
2. Соколов К.Н. *Пропедевтика внутренних болезней: пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело»* / К. Н. Соколов, Ю.Т. Солоненко. – Минск : Новое знание, 2020. – 592 с. : ил.
3. Рубцов А.Т. *Группы здоровья. – 2-е изд., перераб.* – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 191 с., ил.
4. Тихонова В.И. *Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах : учеб. – метод. пособие* / В.И. Тихонова. – Минск : БГПУ, 2011. – 132 с.
5. *Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры* / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

УДК 796.015.132-057.875-055.2"2018/2019"

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ОФП В 2018-2019 УЧЕБНОМ ГОДУ

Кириченко Е.А., Чевелев А.В., Слабодчик П.П.

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение. Общая физическая подготовка — это многосторонний процесс целесообразного использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями позволяющие направленно воздействовать на развитие человека и обеспечить необходимую степень его готовности к достижениям в определенном виде деятельности. Общефизическая, разносторонняя подготовка предусматривает гармоничное развитие мускулатуры, укрепление всех систем организма, повышение функциональных возможностей, увеличение уровня быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости [1].