

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зайцев В.А.

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

В XIX и XX веках благодаря развитию биологических и медицинских наук и внедрению научных достижений в практику здравоохранения были получены большие успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями (оспой, холерой, чумой, туберкулезом и др.). Благодаря этому за последние сто лет в два раза увеличилась продолжительность жизни человека.

Но в последние десятилетия, в связи с изменившимися условиями жизни, наибольший ущерб населению развитых стран стали оказывать заболевания сердечно-сосудистой системы (С.С.С.): гипертония, общий атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) с её грозными последствиями инфарктом миокарда и острыми нарушениями мозгового кровообращения (инсультом).

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2010 среди всех причин смертности населения первое место занимает ИБС. Гипертонической болезнью поражен каждый пятый житель планеты Земля, а в Республики Беларусь, по некоторым данным, - каждый третий. При эпидемиологических исследованиях с использованием статистических методов выявлено, что в России от заболевания сердечно-сосудистой системы ежегодно умирает свыше 1 млн. человек. Эти показатели гораздо выше, чем в развитых странах Европы, США и Японии. Среди сердечно-сосудистых заболеваний первое место занимает ИБС (51%) и острые нарушения мозгового кровообращения (27%), которые обусловлены атеросклеротическим поражением сосудов сердца и мозга.

Повышенным артериальным давлением, которое можно назвать "тихим убийцей", страдают около 60 млн. американцев, причем половина из них даже и не подозревают об этом. А между тем повышенное артериальное давление, или артериальная гипертония может привести к заболеваниям сердца, почек, головного мозга (инсульт) и отнять у человека около 15 лет жизни.

Когда заболевания С.С.С. достигают своего клинического проявления, для сохранения жизни пациента приходится долгие годы применять медикаментозное лечение. Поэтому, по мнению большинства ученых, практических работников здравоохранения и руководителей правительств развитых стран профилактику заболеваний С.С.С. необходимо начинать в молодом возрасте. И уже в школьные, а тем более в студенческие годы, молодых людей следует знакомить с причинами развития и методами профилактики заболеваний С.С.С. Ярким доказательством необходимости ранней профилактики заболеваний С.С.С. являются результаты патологоанатомических исследований американских солдат, погибших в сражениях корейской и вьетнамской войн, которые показали, что у 77 процентов из них (средний возраст - 18-22 года) уже был атеросклероз [4].

Эффективные меры в области оздоровительной физической культуры должны быть направлены на улучшение состояния здоровья и физического развития подрастающего поколения, что приведет к повышению уровня здоровья во всех возрастных группах, а также улучшению качества трудовых ресурсов и повышению качества жизни населения страны.

Основные факторы риска заболеваний С.С.С.:

1. гипокинезия;
2. избыточное потребление пищи с последующим увеличением массы тела и ожирением;
3. диета с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, употребление избыточных количеств сахара, соли, алкоголя;
4. курение;
5. длительное, высокое психоэмоциональное перенапряжение;
6. неумение правильно отдыхать.

Любой из этих факторов риска вреден сам по себе, но особенно губительно сочетание нескольких факторов.

Для снижения частоты заболеваний С.С.С. следует с молодого возраста уделять внимание мерам профилактики, используя следующие, наиболее эффективные средства.

1. Оптимальная двигательная активность с использованием оздоровительной ходьбы, циклических видов спорта с умеренными нагрузками, аэробных упражнений (1,2,3,5).

2. Правильное разнообразное питание с целью снижения холестерина в крови, предупреждения нарушений жирового обмена, достаточным количеством витаминов, минеральных веществ. клетчатки. Рекомендуется использовать хлеб из муки грубого помола; каши из цельных круп (овсяная, гречневая, пшенная), овощные супы, все виды рыбы, нежирное мясо, овощи и фрукты, орехи.

3. Формирование оптимистического мировоззрения.

4. Аутотренинг - один из самых эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, позитивных внушений, чтобы воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

5. Отказ от курения.

6. Отказ от злоупотребления алкоголем.

7. Воспитание культуры общения.

7.1. Формирование навыков позитивного восприятия других людей, уметь видеть и отмечать их положительные качества и достоинства.

7.2. Развитие навыков позитивного общения через освоение умений согласовать свое поведение с поведением других людей.

7.3. Развитие навыков невербального общения.

7.4. Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и к окружающим.

7.5. Развитие чувства близости с другими людьми.

8. Использование методов релаксации.

8.1. Система прогрессивной релаксации по Джекобсону.

8.2. Дыхательные упражнения для успокоения и расслабления.

8.3. Технологии снятия мышечных зажимов.

8.4. Упражнения для расслабления мышц лица, воротниковой зоны.

8.5. Самомассаж биологически активных точек и биологически активных зон (ушных раковин, кистей рук, подошвы стоп).

8.6. Комплекс упражнений со скалкой.

8.7. Упражнения оздоровительной гимнастики.

Наибольшие успехи в предотвращении заболеваний С.С.С. обещает система образовательных мероприятий, целью которой является повышение информированности молодых людей по вопросам здорового образа жизни, получение ими четких представлений о методике использования средств физической культуры для профилактики и реабилитации при заболеваниях С.С.С. Ответственность за свое здоровье должен нести сам человек, что требует от него регулярных, самостоятельных усилий по профилактике заболеваний С.С.С.

Теоретическая подготовка по вопросам использования физической культуры в комплексе мер по профилактики заболеваний С.С.С. проводится на практических занятиях.

Каждое практическое занятие состоит из следующих компонентов.

1. Теоретическая подготовка - 10 - 15 минут.
2. Базовая практическая часть включает разминку, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, лыжным спортом - 30 минут.
3. Вариантная часть содержит упражнения по индивидуальным программам в соответствии с личными склонностями, уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и необходимыми реабилитационными мероприятиями - 30 - 35 минут.
4. Заключительная часть: проводятся упражнения на релаксацию, психогигиеническая саморегуляция, психологическая поддержка.
5. Контроль эффективности занятий проводится по результатам педагогических, врачебных (в студенческой поликлинике) наблюдений и самоконтроля (ведение дневника тренировок, самочувствия, результатов общедоступных функциональных проб).

Литература:

1. Амосов, Н.М., *Физическая активность и сердце/ Н.М.Амосов, Я.А.Бендет: - 3-е изд., перераб. и доп. - К.: Здоровья, 1989. – 216 с.*
2. Аринчин, Н.И. *Микронасосная деятельность скелетных мышц при их растяжении /Н.И.Аринчин, Г.Ф.Борисевич. - Мн.: Наука и техника, 1986. – 112 с.*
3. Оганов Р.Г. *Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:руководство / Р.Г.Оганов, С.А.Шальнова А.М.Калинина. - М.: ГЭОТАРМедиа, 2009. – 216 с.*
4. Брэгг, П. *Здоровое сердце / П.Брэгг, Патриция Брэгг; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: Попурри, 2014. – 2003. – 464 с.*
5. *Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце (серия "Помоги себе сам"): Пер. с англ. - Восточная Книжная Компания, 1997. – 208 с.*

УДК 619:614.48

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Калютич Е.А., Себастьянович В.Г., Сошко Н.И.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республики Беларусь

Обучение в высшем учебном заведении является многосторонним и достаточно длительным процессом, имеющий ряд своих особенностей. Учебный процесс требует от студентов все время активизировать мыслительные процессы, напряжение памяти. Процесс обучения для студентов - это умственный труд, к которому относятся работы, связанные с приемом и переработкой важной информации. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности, определены средства физической культуры, которые будут способствовать эффективной интеллектуальной работоспособности в процессе деятельности человека.

Целью работы является изучение средств физической культуры в регулировании работоспособности, а также их влияние на качество жизни студенческой молодежи.