

- четвертая стадия – с 5% до 10%,
- пятая стадия – с 5% до 0%.

У девушек возросшие показатели во второй стадии (легкой формы) повысились за счет перехода со средней и высокой степени депрессии. У юношей повысились показатели в четвертой стадии, предположительно, за счет перехода с тяжелой формы депрессии.

Выводы. 1. Экзаменационная сессия вызывает существенный рост психического напряжения у всех студентов обоих полов.

2. У студенток 3 курса более выражено депрессивное состояние во время сессии, чем у юношей и у них более медленно происходит восстановительный период.

3. Полученные результаты исследования говорят о том, что студентам необходимо широко использовать средства физической культуры с целью профилактики психического напряжения в процессе обучения в вузе.

Литература:

1. Березин, Ф.Б., *Психическая и психофизиологическая адаптация человека* / Ф.Б Березин. - Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Малкин – Птых, И. / *Психоматика / Справочник практического психолога.* / И. Малкин – Птых // Litres, 2013. – 3020 с.

УДК 796.011.1:378

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мискевич А.Ю., Васильев А.А.

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

В современном мире человеку нет необходимости выполнять сильные физические нагрузки, чтобы выжить или заработать себе на жизнь. Каждый день наша жизнь упрощается за счет техники и нам приходится тратить все меньше сил и времени на обыденные вещи. К сожалению, современный человек около 82-85% своего времени проводит сидя, что не может не влиять на состояние нашего здоровья. В результате почти постоянного сидячего положения возникает напряжение в шее, мышцах головы, рук, увеличивается нагрузка на позвоночный столб, что приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Несмотря на то, что мы стараемся вести активный образ жизни: занимаемся спортом в школе, университете, ходим на прогулки, катаемся на велосипеде и бегаем, большую часть времени мы все равно проводим в статическом положении, что сказывается на нашем здоровье. [1]

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности организма, предупреждения осложнений и последствий заболевания. Отличительной особенностью ЛФК от других методов лечения и реабилитации является использование в качестве основного лечебного средства физические упражнения – мощный стимулятор жизненных функций организма. [2]

Ключевой особенностью ЛФК является процесс дозированной тренировки. Различают два вида тренировок: общая и специальная. Общая направлена на укрепление и оздоровление организма в целом. Специальная подразумевает упражнения, которые направлены на корректировку и устранение нарушенных функций в конкретной системе и органах.

Необходимо учитывать, что упражнения, которые назначают пациенту должны быть безопасными и полезными для последнего. Они должны обладать рядом свойств:

1. Рациональность – нормированное распределение нагрузки.
2. Последовательность – постепенное повышение нагрузки на травмированную область.
3. Разнообразность – сочетание нескольких видов упражнений.

4. Интенсивность – степень производительности назначаемых врачом упражнений.

5. Строгий контроль за реакцией на физические нагрузки и восприятием организмом того или иного комплекса упражнений. [3]

План лечебной физкультуры подбирается строго индивидуально для каждого человека с учетом его заболевания.

Задачами лечебной физкультуры являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функционального уровня органов и систем организма студентов, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование у пациентов мотиваций, навыков и умений к самостоятельной физической активности;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных навыков и умений;
- совершенствование координации движений, равновесия;
- обучение правилам ортопедического режима.

Лечебная физическая культура показана почти при всех заболеваниях и травмах. Она является неотъемлемой частью реабилитации пациентов с тяжелыми травмами.

Однако даже ЛФК имеет свои противопоказания. Общие противопоказания к назначению ЛФК:

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- злокачественные новообразования до их радикального лечения, злокачественные новообразования с метастазами;
- выраженная олигофрения (слабоумие) и психические заболевания с резко нарушенным интеллектом;
- наличие инородного тела вблизи крупных сосудов и нервных стволов;
- острые нарушения коронарного и мозгового кровообращения;
- острые тромбозы и эмболии;
- нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания;
- кровотечения;
- общее тяжелое состояние больного;
- значительно выраженный болевой синдром;
- отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения;
- атриовентрикулярная блокада. [1]

Занятия по ЛФК должны проходить по определенной методике, которую не следует нарушать: разминка – основные упражнения – заминка. Необходимо обращать внимание на появление болевых ощущений и сразу прекращать занятия при наличии таковых. ЛФК подразумевает отсутствие резких движений. Необходимо быть крайне аккуратным с упражнениями на позвоночник, не выполнять упражнения без предварительного осмотра врачом, не делать самостоятельно вытягивания. Для достижения оптимального эффекта от занятий физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся: пол, состояние здоровья, физическое развитие, уровень физической подготовки. [2]

Подводя итоги, следует отметить, что лечебная физическая культура является неотъемлемой частью лечения многих пациентов с различными заболеваниями и состояниями, помогает восстановиться организму и вернуть ему работоспособность. Также большим плюсом является то, что почти каждый человек может заниматься лечебной физкультурой и для этого далеко не всегда необходим тренажерный зал. Упражнения можно делать и дома, что значительно упрощает жизнь, ведь некото-

рые люди не могут позволить себе постоянные походы в тренажерный зал. А также лечебная физкультура помогает мотивировать человека заботиться о своем организме и о себе.

Литература.

1. Шельмина, Л., Балашов Н. *Лечебная физкультура. /Л.Шельмина,Н.Балашов. – Питер, 2013. – 176 с.*
2. Каплевич, Л.В. *Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Каплевич,,С.В. Радаева., М.С. Лим . – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.*
3. Еремин, Р. В.. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. *Наука-2020, по. 8 (44), 2020. – 150-152 с*

УДК. 316.75.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ ДЕТЕРМИНАНТАМ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Новицкая А.И., Шараева А.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни человека, на 20% — от наследственности, на 20% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 10% — от своевременности и качества медицинского обслуживания.

Действительно, огромное множество публикаций и мнений известных ученых в сфере оздоровительной физической культуры, специалистов профилактической медицины первоочередный вопрос для здоровья населения связывают именно со здоровым образом жизни (ЗОЖ). Однако, существуют и другие модели, оценивающие отрицательное влияние тех или иных факторов на здоровье человека. Так, в частности, экологи, изучающие влияние различных факторов среды (природных и социальных) на здоровье человека, отводят им до 40–50% и более. Другими словами, по их мнению, именно экологический фактор есть главный виновник ухудшения состояния здоровья человека [1].

Одним из важнейших факторов, определяющих отношение к своему здоровью, соответственно цену значимости различных явлений и условий для его сохранения или укрепления, мы рассматриваем – убеждения человека.

Существуют различные толкования этого понятия, но в разрезе нашего исследования остановимся на следующей трактовке: «Убеждения — это твердые, осознанные и обдуманые верования, выполняющие роль ориентира. Они направляют поведение и волю и не нуждаются в мотивации — эта сила настолько мощная, что полностью владеет человеком» [2].

Убеждения контролируют и направляют мышление, волю и поведение человека. Убеждения человека формируются под влиянием множества факторов: семьи, окружающего социума, авторитетов (учитель, тренер, психолог, кумир и др.), традиций, литературы, СМИ, постоянно подкрепляясь и превращаясь в устойчивые психические образования под влиянием поступающей информации, разъяснений, накопления доказательной базы. Последовательно воздействуя на сознание человека убеждение удерживая внимание, переходит в устойчивый интерес и затем – в желание действовать [3].

Рассматривая здоровый образ как систему сложившихся устойчивых убеждений, контролирующих и направляющих мышление, волю и повседневное поведение человека, связанные с ценностным отношением к сохранению своего здоровья, практический интерес представляет углубленное и всестороннее изучение взглядов, суждений, идей, позиций современной молодежи к данному направлению в жизнедеятельности человека.