5. Куликова, А. С. Роль физической культуры и спорта в системе ценностных ориентаций молодежи / А. С. Куликова // Молодой ученый. - 2023. - № 1 (448). - С. 209-211.

6. Интервью с семьей – участниками Томского марафона. [Электронный ресурс]. URL: <https://tomskmarathon.ru/blog/begat-semey-eto-zdorovo/?ysclid=lukvyhexiq254320143> (дата обращения: 02.04.2024).

7. Семейные спортивные праздники, как одна из форм взаимодействия родителей, детей и ДООУ | Консультация: | Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyyu-obraz-zhizni/2021/01/19/semeynye-sportivnye-prazdnikikak-odna-iz-form> (дата обращения: 02.04.2024).

8. Реализация семейной политики в области организации работы с населением с целью укрепления физической культуры и здоровья горожан, проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Году семьи | Контент-платформа Pandia.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://pandia.ru/text/77/355/6585.php?ysclid=lukv6c2qor977733975> (дата обращения: 01.04.2024).

УДК 615.825.4

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

Сидоров В.В.

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

*В развитых странах наибольший ущерб населению наносят заболевания сердечно-сосудистой системы. Их профилактику надо начинать с молодых лет: оптимальная двигательная активность (аэробные упражнения), правильное питание, профилактика дистрессов (психорегулирующая тренировка). **Ключевые слова:** атеросклероз, ИБС, гипертония, профилактика, движение, диета, психорегуляция.*

TEACHING STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH THE BASICS OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING PHYSICAL EDUCATION

Sidorov V.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

In developed countries the biggest damage to population is caused by heart deceases. Its prophylaxis should be started from tender years: optimal motor activity

(aerobic exercises), normal food, distress prophylactics (psycho regulative training).
Keywords: *atherosclerosis, ischemic heart disease, prophylactics, movement, diet, psycho regulation.*

Введение. 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, туберкулёзом 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 [1].

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 гипертензия 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 последующими 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 психо-эмоциональное 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 методика 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.

Заключение. 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. – Москва : ГЭОТАРМедиа, 2009. – 216 с.

4. Брэгг, П. Здоровое сердце / П. Брэгг, Патриция Брэгг ; пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн. : Попури, 2014. – 464 с.