

*Середина Олеся Александровна
студентка 4 курса,
юридический факультет
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск
e-mail: olesya.seredina96@mail.ru*

*Научный руководитель: Филиппова Е.Н.,
кандидат педагогических наук, доцент,
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г. Саранск*

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема сердечно-сосудистых заболеваний и способы профилактики у студентов с помощью физических упражнений. Проблема профилактики сердечно-сосудистых заболеваний на сегодняшний день актуальна, поскольку данная болезнь является достаточно распространённой среди молодёжи, а в особенности у студентов. Регулярные занятия помогают нормализовать состояние сосудов, восстановить нарушенные функции органа.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая культура, лечебная гимнастика, студенты, профилактика.

*Seredina Olesya Aleksandrovna
4th year student,
Faculty of Law
Middle Volga Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia),
Russia, Saransk*

*Scientific adviser: Filippova E.N.,
candidate of pedagogical sciences, associate professor,
Middle Volga Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia),
Russia, Saransk*

FEATURES OF THE APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISES FOR STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

Abstract: *This article discusses the problem of cardiovascular diseases and methods of prevention in students with the help of physical exercises. The problem of preventing cardiovascular diseases is relevant today, since this disease is quite common among young people, and especially among students. Regular exercises help to normalize the state of blood vessels, restore the impaired functions of the organ.*

Key words: cardiovascular system, physical culture, students, physiotherapy, prevention.

Сердечно-сосудистые заболевания (далее – ССЗ) являются одной из основных причин смертности во всем мире. Причиной в развитии ССЗ может быть повышение в крови уровня липопротеинов низкой плотности, увеличение их концентрации приводит к избытку холестерина, формирующего бляшки на стенках сосудов, сужающего их просвет [1]. Также немаловажную роль в развитии ССЗ играет наследственность, т. е. в группе риска находятся ближайшие родственники (родители, сёстры, братья) которых имеют это заболевание.

К фактору риска относится образ жизни человека – малоподвижность, психоэмоциональный стресс, вредные привычки, избыточная масса тела.

Студенты во время зачётно-экзаменационной сессии подвергаются стрессу, малоподвижности, сбивается режим сна, поэтому занятия физической культуры необходимы, чтобы поддерживать организм в тонусе, но следует соблюдать дозирование физической нагрузки [2].

Занятия физическими упражнениями являются научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как снижение объема двигательной активности является фактором риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями являются необходимыми для студентов с ССЗ, так как происходит улучшение кровообращения и помогают избежать тяжелых последствий.

Для студентов с ССЗ показана лечебная физическая культура, которая происходит в виде группового занятия, желательно на улице, на стадионе, в парке или в сквере, т.е. физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие

строится так, чтобы преобладали циклические движения (ходьба, бег, дыхательные упражнения, катание на коньках и т.д.). Упражнения должны выполняться плавно, необходимо распределять нагрузку на крупные мышцы туловища, чередуя работу мышц, а также следует ограничивать движения с максимальной амплитудой.

Лечебная физическая культура помогает студентам контролировать дыхание с помощью упражнений, вырабатывает у них жизненно необходимые бытовые навыки и качества (т. е. координация движений, произвольное расслабление мышц, осанка, и др.) [3].

Основная форма лечебной физкультуры – это лечебная гимнастика, которая вместе с другими видами двигательной активности составляет режим больных ССЗ. Целесообразная, наиболее эффективная в оздоровительном отношении тактика состоит в подходе, который предусматривает качественное разнообразие используемых упражнений, каждое из которых применяется в той степени, которая соответствует возможностям организма.

Важно понимать, что помимо физических нагрузок студенты должны соблюдать режим сна, прием пищи, также уделять внимание отдыху, так как студенты, увлеченные процессом обучения, игнорируют потребности своего организма, что, зачастую, приводит к заболеваниям или, при наличии, к примеру, ССЗ, к осложнениям или смерти [4].

Необходимо отметить то, что студенты могут выполнять упражнения самостоятельно, вне занятий по физической культуре, или же при их отсутствии, но нужно соблюдать определённые требования и правильно распределять нагрузку на группы мышц. Это необходимо, чтобы облегчить работу сердечно-сосудистой системы. Также рекомендуется проводить время на свежем воздухе.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что занятия лечебной физкультурой при ССЗ, способствуют нормализации нарушенных функций, за счет улучшения кровообращения.

Лечебная физическая культура эффективна только при условии систематического проведения занятий с постепенным увеличением нагрузки как

в каждом из них, так и на протяжении всего курса. Любые упражнения могут быть исключены на некоторое время, после чего они должны постепенно применяться по мере повышения функциональных возможностей студентов.

Подводя итог вышесказанному, студентам с ССЗ необходимо вести здоровый образ жизни, т.е. нужно обеспечить сбалансированное питание, отказаться от вредных привычек, избавиться от лишнего веса, заниматься физической культурой, соблюдая ограничения в силу своего состояния здоровья.

Список литературы:

1. Богурин А.А., Богурина О.С. Содержание и формы физического воспитания студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие. Гродно: ГрГУ, 2012. 88 с.

2. Гращенкова А.Н., Осипова О.Г. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистых заболеваниях. Часть I: Учебное пособие. М.: МГУПС (МИИТ), 2016. 49 с.

3. Михайлова С.Н., Крюкова Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. СПб.: Санкт-Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003. 287 с.

4. Михайлова С.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 639-641.