

*Ковалев Никита Александрович*

студент

Научный руководитель

*Нитяговский Сергей Анатольевич*

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация: просвещение студентов, в особенности занятия физической культурой, помогают формировать у них ответственность за свое здоровье, что является важной проблематикой современного общества. В статье рассматриваются особенности занятий физической культурой при наличии хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы.*

*Ключевые слова: физическая культура, сердечно-сосудистая система, факторы риска, закаливание, ЛФК.*

Современный студент, вступая во взрослую жизнь, нечасто задумывается о своем здоровье, даже с наличием хронических заболеваний. В следствии халатного отношения к своему здоровью, а также невнимательности преподавателей появляются новости о смертях студентов на уроках физической культуры. Не мало важно, что здоровье студентов является важным показателем, определяющим интеллектуальный, культурный и экономический потенциал страны.

Заболевания сердца и сосудов на сегодняшний день являются распространенной причиной смертности и инвалидности населения большинства стран. Стоит обратить внимание, что все чаще эти заболевания встречаются у молодых людей студенческого возраста. Способствуют распространению болезни так

называемые «факторы риска», к которым относятся: неправильное питание; курение и иные виды употребления табака; употребление алкоголя; «сидячий» или малоактивный образ жизни; стресс в условиях современной жизни, учебы.

Систематические занятия физ. культурой, без сомнений, положительно влияет на все органы человека, а в случае людей с хроническими заболеваниями сердца и сосудов являются оздоровительными.

Однако влияние физических упражнений может оказаться негативным, если мы говорим о тренировках, неконтролируемых специалистом (лечащим врачом), нетренированного человека с ранее названными заболеваниями.

В следствии сказанного можно заключить, что проблема наличия и развития хронических заболеваний сердца и сосудов у молодых людей имеет социальное значение, и поэтому вопрос об особенностях занятий физической культурой студентов с данными заболеваниями сегодня очень актуален.

В первую очередь студенту необходимо нормализовать свое питание (необходимо 5 приемов пищи, минимизировать употребление жирного, жаренного, «фаст-фуда») и режим дня (сон более 7 часов в сутки, достаточно времени на гигиену и питание, рабочий день не более 8 часов в дневное время, без ночных смен). В осенний и весенний периоды важным аспектом является контроль за витаминами (особенно внимательно нужно обратить внимание на витамины С и Е).

Методика занятий и дозировка физических нагрузок подбираются в соответствии с группой, к которой студентов относят по рекомендации лечащего врача, а также могут относиться по возрасту, полу и уровню физической подготовки.

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в легкой форме, при наличии соответствующей справки от лечащего врача, показаны групповые занятия, желательно на свежем воздухе, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Зимой на занятиях на улице необходимо следить, чтобы занимающиеся дышали через нос. В занятиях преобладающими являются упражнения с преобладанием циклических движений (ходьба и бег, занятия на лыжах,

дыхательные упражнения и т. д.). Недопустимы упражнения с задержкой дыхания, тяжелоатлетические упражнения и т. д. В процессе занятий необходимо регулярно производить контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента.

Важным составляющим занятий студентов являются гимнастические упражнения, так как они развивают мышцы всего тела, координацию, а также улучшают растяжку, подвижность суставов.

Также необходимым является обучение студентов упражнениям для расслабления мышц и дыхательные упражнения.

Ходьба является необходимым физическим упражнением для студентов с данными заболеваниями. В лечебных целях это упражнение используется в медленном (скорость не более 3 км/ч), среднем (скорость 3,5–4,5 км/ч) и быстром (скорость 5–6 км/ч) темпах. Более быстрая ходьба нежелательна. В начале упражнения следует использовать короткий шаг и медленный темп, затем длина шага вместе с темпом увеличивается. Дыхание при выполнении этих упражнений должно быть связано с шагами: сначала вдох делается на 2 шага, а выдох на 3–4 шага, затем вдох на 3–4 шага, а выдох на 5–6 шагов.

Студентам с осложнениями, более серьезными диагнозами, заниматься можно строго по рекомендациям врача. Для них необходимо применять лечебную физическую культуру (ЛФК), которые позволяют выздороветь либо же остановить развитие болезни. Занятия ЛФК строятся таким образом, чтобы они являлись для занимающегося терапией, так как в случае серьезного хронического заболевания занятия физической культурой используются для лечения. Для достижения такого характера занятий применяются упражнения с малой интенсивностью, которые выполняют в медленном темпе.

При условии улучшения состояния здоровья студента лечебная физическая культура используется для восстановления работоспособности. На первый план выходят систематические тренировки, что подразумевает постепенное увеличение физических нагрузок на занятиях. Для этого увеличивают в первую очередь число повторений, во вторую амплитуду и темп движений. Далее необходимо

перейти к использованию более сложных физических упражнений. Затем прибегают к использованию динамических циклических нагрузок: ходьба, занятия на велотренажере, бег и др.

По окончании восстановительного периода занятия ЛФК не прекращаются, их продолжают в иной форме уже с новой целью, а именно закрепление и сохранение результатов лечения. Для достижения этих целей применяются чередующиеся физические упражнения, а также элементы спорта без критических нагрузок.

### ***Список литературы***

1. Михайлова С.Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / С.Н. Михайлова, М.С. Карлыбаев // Молодой ученый. – 2017. – №13 (147). – С. 639–641 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.naryishkin.spb.ruhttps://moluch.ru/archive/147/41349](http://www.naryishkin.spb.ruhttps://moluch.ru/archive/147/41349)

2. Капилевич Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/287488534.pdf>

3. Судакова Ю.Е. Внедрение оздоровительных методик в учебные занятия студентов специальной медицинской группы / Ю.Е. Судакова, О.В. Пархаева, Е.С. Каменек [и др.] // Известия Алтайского государственного университета. – 2014. – №2–1 (82). – С. 26–29 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://izvestia.asu.ru/media/files/issue/6/articles/ru/26–29.pdf>

4. Студент умер на уроке физкультуры в Ленинградской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iz.ru/974580/2020–02–10/student-umer-na-uroke-fizkultury-leningradskoi-oblasti>