

Сурков Александр Михайлович, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина

Штукин Николай Николаевич, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА имени К.И. Скрябина

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Аннотация. На сегодняшний день научная организация оздоровительной деятельности студентов, имеющих проблемы в состоянии здоровья, несомненно, является достаточно острой и актуальной проблемой. В статье подробно освещаются различные особенности проведения занятий по физической культуре для студентов с ослабленным здоровьем, указываются аспекты, которым стоит уделить особое внимание, принципы применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: Здоровье, физическая культура, сердечно-сосудистая система, дневник самоконтроля, физическая нагрузка.

К сожалению, в последнее время наблюдается совершенно очевидная тенденция увеличения количества молодых людей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Этому явлению есть множество причин: ухудшение экологии, ухудшение качества питания, отягощённая наследственность, наличие вредных привычек, не соблюдение принципов ЗОЖ, низкая физическая активность, а зачастую и полнейшее пренебрежение собственным здоровьем [1,3]. Значительно увеличилось количество молодых людей, имеющих проблемы с сердцем. На этом основании у специалистов, работающих в сфере физического воспитания остро ставятся вопросы поиска различных средств и методов решения этой проблемы.

Цель данной работы подробно остановиться на физическом воспитании студентов для профилактики нарушения сердечной деятельности. Следует чётко дифференцированно подходить к каждому обучающемуся учитывать степень тяжести имеющегося заболевания и строго дифференцировать физическую нагрузку для каждого. Очень важен контроль за физическим состоянием каждого студента со стороны медицинского работника. Каждый должен предоставить справку о состоянии своего здоровья с указанием медицинской группы. Важно строго контролировать самочувствие занимающихся как во время проведения занятия, так и после него [3,5].

Кроме того, каждый студент, имеющий проблемы со здоровьем, должен систематически вести дневник самоконтроля, куда вносить объективные данные своего самочувствия, и при его ухудшении немедленно ставить в известность своего преподавателя и обязательно пройти дополнительное медицинское обследование у своего лечащего врача [4].

При проведении практических занятий по физическому воспитанию со студентами с целью профилактики сердечно –сосудистых заболеваний следует обратить внимание на следующие аспекты:

- ☐ Нагрузка должна быть дозированной. То есть, ее следует увеличивать очень плавно, постепенно, начиная с минимальной.
- ☐ Ни одно из выполняемых упражнений не должно приносить дискомфорта и, конечно же, болевых ощущений. При возникновении малейшего чувства дискомфорта или же боли следует прекращать выполнять соответствующее упражнение.
- ☐ Время занятий и перерывов между ними также рекомендуется корректировать в зависимости от состояния здоровья студентов. Правильное дозирование и регулярность физической нагрузки помогают избежать возможных осложнений и усилить позитивный эффект тренировок на сердце.



□ Оптимальная длительность и интенсивность упражнений должны быть подобраны преподавателем индивидуально для каждого студента, учитывая состояние здоровья и физическую подготовку.

□ Совершенно необходимы достаточно продолжительные и регулярные интервалы отдыха во время выполнения физических упражнений, которые помогут восстановиться и предотвратить переутомление.

Виды физкультурной деятельности, показанные для студентов с ослабленным здоровьем с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Скандинавская ходьба. Это наиболее доступный вид двигательной активности, который показан практически всем, кто осознанно хочет сохранять и укреплять свое здоровье. Нагрузка при данном виде физкультурной деятельности способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Настольный теннис. При игре организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Упражнения на гибкость. Важно регулярно проводить разминку и растяжку. Эти простые упражнения помогают снять напряжение в мышцах, повысить гибкость и предотвратить возможные травмы во время тренировок.

Аэробные упражнения. Пешие прогулки, лёгкий бег способствуют улучшению кардиореспираторной функции, повышают эффективность дыхания и обеспечивают достаточное кислородное снабжение организма.

Дыхательная гимнастика. Система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение сердечнососудистых заболеваний. Существует множество комплексов дыхательных упражнений.

Лечебная гимнастика. Упражнения ЛФК для студентов, имеющих проблемы с сердцем должны иметь оздоровительную, общеукрепляющую направленность. Именно гимнастика, превосходно укрепляющая и тренирующая всю сердечно-сосудистую систему, служит лучшим средством для восстановления трудоспособности и возвращения человека к нормальной жизни.

Систематические занятия физическими упражнениями, имеющими лечебную направленность, позволят студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы вести активный здоровый образ жизни. Оптимизация показателей ослабленных функциональных организма средствами ЛФК позволит расширить диапазон физических упражнений, усовершенствовать психофизические кондиции студентов [4,5].

Все это повысит эффективность профессиональной подготовки будущих специалистов в различных сферах деятельности.

Список литературы:

1. Першин, Ю. Л. Применение смешанной формы обучения на занятиях по физической культуре в непрофильном вузе / Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 386-388. – EDN ZWTNEF.

2. Першин, Ю. Л. Практические занятия по физической культуре и спорту в аграрных вузах (элективный курс): Девушки. Основное отделение / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, А. М. Сурков, Л. А. Нюрксне. – Москва: ЗооВетКнига, 2023. – 114 с. – ISBN 978-5-605-00165-2. – EDN RYCHCU.

3. Першин, Ю. Л. Дифференцированный поход к организации и проведению занятий по физической культуре в аграрном вузе / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, Н. Н. Штукин //



Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 531-532. – EDN TOSAQZ.

4. Штукин, Н. Н. О проблеме повышения физических нагрузок при проведении практических занятий по физической культуре / Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова, Ю. Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 569-571. – EDN TLYZPL.

5. Першин, Ю. Л. Организация занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы имеющих различные отклонения в состоянии здоровья: методические рекомендации / Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Л. А. Нюрксне. – Москва: ООО «Академия Принт», 2025. – 43 с. – EDN SPWSVX.

