

5) В таком же исходном положении кисти прижать к груди, вращать локтями по часовой стрелке и в другую сторону. Выполнять по 5 раз.

6) Встать на пол, поставить ноги на ширину плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны по очереди влево и вправо. В каждую сторону 5 наклонов.

При стабильном выполнении физических нагрузок регулируются как работа сердца, так и сосудов, что положительно влияет на состояние организма в дальнейшем.

Выводы. Исследовав все задачи, можно подвести итоги. Так мы поняли, что все методики назначаются лишь определенными специалистами и подходят не каждому. При любом ухудшении стоит немедленно обратиться к врачу.

Таким образом, проведя наше исследование, мы выяснили, какие методики существуют, и рассмотрели одну при конкретном заболевании

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

2. Родионов А.В. Здоровье сердца и сосудов. – М., – 2017. – С. 135-140.

3. Лео Бокерия. Влюблен в сердце. – М., – 2019. – С.97-98.

4. Ройтберг Г.Е., Струтынский А.В. Внутренние болезни. Сердечно-сосудистая система. – М., – 2017. – С. 101-104.

5. Окороков А.Н. Диагностика болезней внутренних органов. – М., – 2015. – С.54-57.

6. Федоров А. В ритме сердца! – М., – 2006. – С. 100-115.

Соколовская В.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Анализ существующих методик по профилактике заболеваемости щитовидной железой

Актуальность. Распространенность проблем с щитовидной железой достаточно большая и составляет примерно 15-20 % среди взрослых женщин от 18 до 45 лет и значительно ниже у мужчин от 20 до 55 лет (7-9%). На это

влияет ряд факторов, к которым относится питание, количество йода в организме, окружающая среда и т. д. Также спровоцировать данные заболевания могут и стрессовые ситуации. Существуют случаи, когда причиной возникновения эндокринных проблем могут быть генетические аномалии, сбои в работе иммунной системы, воспалительные и опухолевые процессы в организме, нарушения кровоснабжения, и так далее. Одним из наиболее эффективных методов профилактики таких заболеваний считается физическая нагрузка [2].

Цель исследования. Определение методики, для профилактики заболеваемости щитовидной железы.

Задачи исследования:

4) найти физические методики, которые назначаются людям, с заболеваниями щитовидной железы;

5) вычислить, как и какая методика назначается при определенных заболеваниях;

6) установить какие противопоказания могут возникнуть при назначении данных методик.

Методики и организации исследования. От общего состояния щитовидной железы в большой степени зависят наше настроение, поведение, самочувствие и сон. Ведь эта, одна из самых главных желез в нашем организме, оказывает огромное влияние на работу всех органов человека. Даже незначительный сбой в функционировании железы может привести к образованию различных проблем других органов. Лечебная физкультура дает возможность человеку восстановить свое здоровье после заболевания или оперативного вмешательства. Лечебная физкультура (ЛФК) назначается только при условии хорошего самочувствия больного, а также при стабильной работе сердца. Зависит тип лечебной физкультуры от протекания заболевания щитовидной железы. Во время занятий необходим обязательный контроль, за дыханием и частотой пульса.

Анализ и результаты исследования. Повышение частоты пульса при гипертиреозе не должно превосходить половину исходного. Все физические нагрузки необходимо выполнять медленно. При этом необходимо учитывать время выполнения упражнения, интенсивность, интервалы отдыха между повторениями, число повторений, полное расслабление. При данном заболевании регулярные физические упражнения повышают уровень энергии, настроение, дают возможность избавиться от бессонницы. Выбор лечебной физической культуры зависит от степени и тяжести проблем с щитовидной железой. Занятия длятся недолго, от 5 до 30 минут. Если при выполнении занятий у вас появились длительные и острые боли или вы начали стремительно уставать, то необходимо немедленно остановиться и обратиться к врачу. Пациенты с данным видом заболеваний щитовидной железы должны быть предельно осторожными и внимательными, так как слабость в мышцах и низкий уровень энергии считаются первыми показателями данных заболеваний. Лечебная физкультура при заболеваниях не должна включать в себя разные виды наклонов, повороты туловища и головы с различных исходных положений. Нельзя выполнять физические нагрузки с высоким темпом и с отягощением. Резко менять положение тела тоже не рекомендуется. При занятиях физической культурой не должно быть отрицательных эмоций [4].

ЛФК назначается определенным специалистом, также как и методика проведения занятий. Само занятие происходит под контролем инструктора. При тяжелых проблемах процедуры проводит врач по лечебной физкультуре. Данный тип физических нагрузок повышает эффективность комплексной терапии пациентов, увеличивает время выздоровления, а также выявляет прогрессирование заболевания в будущем. Самостоятельно заниматься данным видом физкультуры категорически запрещено. Это может отрицательно повлиять на состояние здоровья. В ЛФК должны быть включены как общеукрепляющие упражнения, так и дыхательные упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы. Также могут входить водные

процедуры и массаж. Все что можно выполнять самостоятельно — это ходьба, но лучше всего прогуливаться медленным шагом по 30-40 минут вечером или утром [5]. Противопоказания имеют все шансы стать общими – критические воспалительные заболевания (высокая температура, анемия, выявленный лейкоцитоз и многое другое), нарушение психики, острый период или прогрессирующее протекания заболевания, тахикардия, тромбоэмболия, выраженный болевой синдром и другое.

При проблемах с эндокринными железами – зоб диффузный токсический (базедова болезнь, тиреотоксикоз) – тяжелая форма, гипотиреоз и микседема тяжелого течения.

Профилактика заболеваний щитовидной железы.

Диффузный токсический зоб нередко появляется после тяжелых психологических травм, нервных потрясений, волнения, по этой причине важно обладать способностью, спокойно реагировать на невзгоды и неурядицы, при необходимости избегать стрессовых ситуаций. Необходимо Важно грамотно распределять время и отдыхать достаточное количество времени.

Мощной профилактикой подобных заболеваний считается формирование подходящего эмоционально-психологического фона, как в семье, так и на работе.

Данное заболевание в большинстве случаев носит наследственный характер. Если у кого-либо из родственников имелись проблемы с щитовидной железой, то необходимо обратиться к специалисту даже при не резко выраженных симптомах. Ни при каких условиях нельзя заниматься самолечением [6].

Выводы. Исследовав все задачи, можно подвести итоги. Так мы поняли, что все методики назначаются лишь специалистами и подходят не каждому. При любом ухудшении стоит немедленно обратиться к врачу. Таким образом, проведя наше исследование, мы выяснили, какие методики существуют, и рассмотрели одну при конкретном заболевании

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.
2. Попова Ю. А. Болезни щитовидной железы. Выбор правильного лечения, или как избежать ошибок и не нанести вреда своему организму. – СПб, – 2014. – С. 137-140.
3. Марш Г. Не навреди. – М., – 2010. – 158 с.
4. Скритчфилд Р. Ближе к телу. – М., – 2015. – 96 с.
5. Никсон Л. Скажи своему здоровью “Да!”. – М., – 2017. 86 с.
6. Дитер. Р. Человеческий суперорганизм. – М., – 2018. – 158 с.

Стенькина М.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Прикладная физическая культура: медико-биологический аспект

Здоровье несет в нашей жизни большое социальное значение. Когда у человека хорошее здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества.

Здоровье можно рассматривать как качество жизнедеятельности человека, которое характеризуется высоким уровнем адаптации к действию факторов окружающей среды на организм и проявляется в виде состояния физического, психического и социального благополучия в различных видах его деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из важных и сложных проблем высшего образования. Медико-биологические аспекты лежат в основе науки о физической культуре. Рассматриваемая проблема играет важную роль при изучении вопроса развития физической культуры, ее функционирования. На занятиях по физической культуре педагог должен четко понимать, какая степень физической нагрузки не навредит здоровью студента, а поможет сохранить и укрепить его. Поэтому каждый студент должен проходить медицинское обследование с целью выявления индивидуальных особенностей