

Особенно важна работа кафедры физического воспитания и спорта в координации с деятельностью студенческого клуба, центра дополнительного образования и воспитания студентов. Это может проявляться, например, в создании нескольких спортивных клубов и секций, организации летнего оздоровительного лагеря для студентов.

Подводя итог, хочется сказать, что формирование культуры здоровья студентов необходимо принимать как одно из приоритетных направлений в образовательной деятельности высших учебных заведений. Формирование культуры здоровья базируется на реализации механизмов целостного культурного развития личности в условиях ее функционирования в образовательной среде вуза, что способствует укреплению здоровья студентов. Несомненно, внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности.

Библиографический список

1. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. №2. С. 12—14.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.М.: Альфа-М, 2005. -332с.
3. Фролов А.Ф., Литвинов В.А., Проблемы здоровья и физической подготовленности студентов. // Валеология, Ростов-на-Дону. - 2004. - № 1. - С. 32-34.

Мельчакова В.Л., Линькова Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В СНИЖЕНИИ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины сердечно-сосудистых заболеваний человека, проанализированы факторы риска данных заболеваний среди учащейся молодежи. Существует необходимость укрепления функционального состояния сердечно-сосудистой системы, с этой целью рассмотрены основные средства профилактики.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, сердечно-сосудистая система, профилактика, риск.

Актуальность исследования. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) считаются наиболее известным фактором смертей в абсолютно всем мире [1, 2, 3]. В год с ССЗ в нашей стране погибает 1 миллион человек [1]. В основном это сосудистые катастрофы (инфаркты и инсульты), которые в целом больше выражаются у юных представителей сильного пола. Статистика демонстрирует то, что в Российской Федерации каждый день 13 мужчин и 3 женщины трудоспособного возраста погибают с сердечно-сосудистых болезней [1].

При присутствии у человека высокого артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, привычки курения, лишнего веса, невысокого потребления овощей и фруктов, злоупотребления спиртного, стресса, малоподвижного образа жизни. Из-за данных условий возможность формирования инфаркта миокарда у представителей сильного пола является 90 % [3].

Физические нагрузки являются научно обоснованным средством предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний [4, 5]. Было проведено много исследований, которые доказали, что снижение объема двигательной активности — фактор риска наиболее распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения [4, 5].

Цель исследования. Определение роли профилактических мероприятий в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний среди учащейся молодежи.

Задачи исследования: выяснить основные причины сердечно-сосудистых заболеваний; определить насколько информирована молодежь о профилактике этой болезни; проанализировать роль физических упражнений в жизнедеятельности студента.

Основными факторами риска заболеваний сердца и сосудов считаются неверное питание, физиологическая пассивность, употребление табака и вредоносное потребление спиртного.

Воздействие данных факторов на человека имеет возможность выражаться в виде повышения кровяного давления, степени глюкозы и липидов в крови, а кроме того излишней массы тела и ожирения [3]. Выяснить о них разрешается в организациях первичной медико-санитарной поддержки, которые могут определить высокую угрозу формирования инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и иных осложнений.

Существует кроме того большая группа условий, оказывающих большое влияние на формирование хронических заболеваний, либо основополагающих причин [4, 5, 6]. Они считаются отражением первостепенных движущих сил, приводящих к общественным, экономическим и культурным изменениям — это глобализация, урбанизация и старение населения. Иными характеризующими условиями для ССЗ считаются бедность, стресс и наследственные факторы.

Как показывает медицинская статистика, на сегодняшний день среди подростков сердечные недуги составляют около 36 % от всех прочих хронических, прочно обосновавшись на первом месте по причинам смертности [4]. В России только за последнее десятилетие ушедшего века больше, чем вдвое, увеличилось количество юных пациентов с болезнями сердца и сосудов.

Медики связывают рост сердечно-сосудистых заболеваний не только с плохой экологией, увеличением числа всех хронических заболеваний, но даже в большей мере, с образом жизни подростков, возведением в норму девиантных форм поведения, ограничением социальной интеграции и прочими проблемами общества в целом [4, 5, 6]. На наш взгляд, подростки плохо информированы о том, как можно себя уберечь от сердечно-сосудистых заболеваний.

Одним из главных способов профилактики считаются постоянная физическая активность, соблюдение норм здорового питания. Кроме того, очень важно исключить вредные привычки, такие как, курение и алкоголь.

Физическая активность является главным методом в поддержании здоровья, так как, при регулярных занятиях, особенно на свежем воздухе, происходит насыщение клеток и тканей организма кислородом, также усиливается кровообращение, укрепляется сердечная мышца. Предпочтительнее являются – ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде, при которых увеличивается частота сердечных сокращений.

Ученые выяснили, что минимальная динамическая нагрузка такова: 3 раза в неделю по 30 минут в комфортном темпе. Для тех, кто занимаются оздоровительным

бегом, не рекомендуются пробегать более 30-40 км в неделю, поскольку в этом случае резервы организма истощаются, падает работоспособность [5].

Для повышения физической активности можно прибегать также к различным ситуациям ежедневной жизни: ходить или ездить на велосипеде на учебу и обратно (можно проходить часть пути, а оставшуюся часть проезжать на городском транспорте), отказаться от пользования лифтами и эскалаторами, танцевать и т. п.

Выводы. Таким образом, физическая активность имеет большое значение в снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные физические упражнения и борьба с вредными привычками способны улучшить самочувствие, снять усталость, снизить различные психоэмоциональные нагрузки, а также нормализовать здоровый сон. Физическая активность способствует улучшению общей работоспособности, что в целом говорит о нормальной функциональной деятельности человека.

Библиографический список

1. Всемирная организация здравоохранения // Центр СМИ // Информационные бюллетени // Сердечно-сосудистые заболевания – URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/ru> (Январь 2015 г.)
2. ГАУЗ СО «Свердловский областной центр медицинской профилактики» // Здоровый образ жизни // Год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями – URL: <http://www.medprofural.ru/God-borbi-s-serdechno-sosudistimi-zabolevaniyamii> (2012 г.)
3. Питер-Питер.ру // Здоровье // Как бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями – URL: <http://piter-piter.ru/health/7770-kak-borotsya-s-serdechno-sosudistymi-zabolevaniyami.html> (29.09.2013 г.)
4. СосудИнфо: журнал о здоровье сердца и сосудов // Комплексная профилактика болезней сердца и сосудов – URL: <http://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/> (2014 г.)
5. Сердечно-сосудистые заболевания // Физическая активность как профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – URL: <http://heartbum.ru/fizicheskaya-aktivnost-kak-profilaktika-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/> (2009 – 2017)
6. Medical-Enc.ru//[Медицинский справочник//Лечебная физкультура](http://www.medical-enc.ru/lfk/serdecho-sosudistye.shtml)//Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы - URL: <http://www.medical-enc.ru/lfk/serdecho-sosudistye.shtml> (2007-2017)

Мершина С. А., Спирина А. В.
Тюменский государственный университет
институт психологии и педагогики
г. Тюмень, Тюменская область, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ С ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Физическое и психическое здоровье у дошкольников уместно рассматривать как нечто неделимое и развивающиеся в тандеме. Дошкольный возраст – возраст активного развития ребенка, в котором немалую роль играет развитие мелкой моторики. Именно поэтому в данной статье мы рассмотрим то как физическое и психическое развитие связаны с развитием мелкой моторики рук у дошкольников.

Ключевые слова: дошкольник, мелкая моторика, психическое развитие, физическое развитие.