

СТАТЬИ СТУДЕНТОВ, МАГИСТРАНТОВ, АСПИРАНТОВ

Раздел I

ВОПРОСЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО, ТЕЛЕСНОГО И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО, ОБЩЕГО, СПЕЦИАЛЬНОГО, ВЫСШЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ СИНУСОВАЯ ТАХИКАРДИЯ

Авдей К.Ю., Тонкевич У.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Карпович Т.Я.

Актуальность. Заболевания сердечно-сосудистой системы – одна из основных причин смертности и инвалидности людей в современном мире, и с каждым годом количество заболевающих продолжает увеличиваться. В ситуации социальной и экономической нестабильности современности молодежь оказалась одной из наименее защищённых категорий населения. В последние годы под воздействием неблагоприятной экологической обстановки, малоподвижного образа жизни, стрессов, вредных привычек – злоупотреблением алкоголем и курением молодые люди подвержены риску возникновения многих сердечно-сосудистых заболеваний. Уже при поступлении в вуз некоторые студенты имеют отклонения в состоянии здоровья [1], и эта тенденция увеличивается год от года. Проблема постоянного роста количества студентов с нарушениями здоровья вызывает необходимость обеспечения условий обучения двигательным навыкам, соответствующим уровню их физической подготовленности [2].

Цель. Определение уровня осведомленности о противопоказаниях и применении физических упражнений различной направленности у студентов при заболевании синусовая тахикардия.

Методы исследования. В основу исследования положены общепринятые теоретические методы: обобщение, анализ и синтез научно-методической литературы, социологическое исследование (онлайн-опрос на интернет-платформе Google-forms :<https://forms.gle/sfb6CdDY1UESBgBz5>).

В опросе участвовал 31 респондент из числа студентов 1–6 курсов УО «ГрГМУ». Цель опроса: выявить степень осведомленности студентов о влиянии двигательной активности на развитие синусовой тахикардии и определить количество занимающихся лечебной физической культурой среди учащейся молодежи в учреждении образования «Гродненский государственный медицинский университет» (УО «ГрГМУ»).

Результаты и их обсуждение. Первым шагом в профилактике синусовой тахикардии является выявление и устранение факторов риска. Студенты должны быть осведомлены о том, как стресс, недостаток сна, нерегулярное питание и отсутствие физической активности могут способствовать учащению сердечного ритма. Программы по управлению стрессом, такие как медитация или йога, могут значительно помочь в снижении уровня тревожности, что положительно может сказаться на деятельности сердца [3].

Физическая реабилитация студентов, столкнувшихся с синусовой тахикардией, должна быть основана на индивидуальном подходе. Начальный этап реабилитации включает в себя оценку физического состояния, выявление максимальной сердечно-сосудистой нагрузки и подбор безопасной физической активности. Во время физических нагрузок необходимо следить за состоянием пульса. Если к концу занятий пульс учащается на 20-35 ударов, при этом не превышает 120 уд/мин, а через 3-5 минут отдыха возвращается к исходной частоте – это значит, что занятия оказывают положительное влияние на организм [4]. В научно-методической литературе приведено множество комплексов физических упражнений, способствующих профилактике и реабилитации заболеваний сердечно-сосудистой системы. Некоторые из них были нами рекомендованы студентам для выполнения в режиме дня в период обучения в университете во внеурочное время:

1. Упражнения из исходного положения (ИП) лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение:

- Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох.

- Поднимание согнутых в коленях ног – выдох, опускание прямых ног – вдох.

- Отведение и приведение поднятой ноги (левой и правой поочередно).

Дыхание произвольное.

- Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

- Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

2. Упражнения из ИП основная стойка, руки вдоль туловища.

Выполнение:

- Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, и потом – выдох.

- Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одну-именную ногу в сторону – вдох и потом – выдох.
- Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
- Руки на пояс, круговые движения туловищем.
- Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох.
- Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.
- Присед, руки вперед – выдох, и потом – вдох.
- Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена.

Данные комплексы физических упражнений могут применяться как во время самоподготовки по другим учебным дисциплинам в качестве физкультурных пауз, так и во время прогулок на свежем воздухе, что разносторонне дополняет кардионагрузку, получаемую при ходьбе.

Согласно анализу результатов онлайн-опроса, было установлено, что 13 респондентов в исследуемой совокупности имеют синусовую тахикардию (43,3%); 16 студентов – другие сердечно-сосудистые заболевания. У родственников 19 респондентов (63,3%) есть в анамнезе заболевания сердечно-сосудистой системы, а это значит, что данные студенты находятся в группе риска. Более 30% опрошенных курят сигареты, из которых 15% имеют в анамнезе синусовую тахикардию. Более 70% респондентов знакомы с употреблением алкоголя, из них 46,7% имеют синусовую тахикардию. Однако следует отметить, что все студенты исследуемой совокупности в режиме дня физически активны. В продолжение опроса респонденты назвали следующие виды физической активности, которыми, по их мнению, не стоит заниматься при наличии сердечно-сосудистых заболеваний: бег, приседания, поднятие тяжестей, игры с мячом, наклоны, резкие движения, стойка на голове, аэробика, плавание и т.п. Это свидетельствует о некоторых заблуждениях и незнании двигательных ограничений на занятиях физической культурой.

На основе анализа литературы и полученной информации из социологического исследования можно сделать следующие выводы: информированность студентов, имеющих диагноз синусовая тахикардия, об их физических возможностях и связанных с заболеванием ограничениях является недостаточной. Даже те респонденты, которые дали положительный ответ об осведомленности по противопоказаниям и приносимом вреде злоупотребления алкогольными напитками и курением сигарет, демонстрируют низкий уровень знаний по данному вопросу, допуская ошибки при планировании и соблюдении нормированной физической нагрузки.

Выводы. Таким образом, профилактика и физическая реабилитация студентов с диагнозом синусовая тахикардия требует комплексного подхода. Это позволяет не только снизить риск возникновения данного состояния, но и улучшить качество жизни студентов, помогая им успешно

справляться с нагрузками учебного процесса и достигать своих целей. Это может послужить основанием для внедрения в образовательный процесс УО «ГрГМУ» по дисциплине «Физическая культура» дополнительных тем о развитии синусовой тахикардии на управляемой самостоятельной работе студентов, а также планирования практических занятий физическими упражнениями по профилактике и физической реабилитации занимающихся при данном заболевании в специальных медицинских группах.

Список литературы

1. Сорокина, В. А. Лечебная физическая культура при нарушении ритма у студентов / В. А. Сорокина, В. А. Брыкина // Наука-2020. – 2021. – № 9 (54). – С. 99-105.

2. Аксенова, А. Н. Сравнительная оценка уровня физической подготовленности студентов с различным состоянием здоровья / А. Н. Аксенова, Е. Н. Монахова, Н. В. Перегудова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 9-13.

3. Клинические рекомендации «Наджелудочковые тахикардии» / Министерство Здравоохранения Российской Федерации ФГБУ ИНПУ им. Бакулева – Москва, 2017. – С. 8.

4. Адаптивная физическая культура у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями / А. А. Туличев, И. Б. Улитин, В. В. Вязникова, В. Г. Кузьмин, А. Н. Овчинников, Н. Ю. Федорова // Культура и физическое здоровье – 2020. – № 2. – С. 144-146.

ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕДСТВИЙ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Александров Е.А., Запасник А.И.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Обелевский А.А.

Актуальность. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью преодоления системного противоречия между традиционной, провоцирующей гиподинамию организацией учебного процесса в вузе и стратегической задачей формирования у будущих специалистов устойчивой компетенции здоровьесбережения. Поскольку узкие рамки дисциплины «Физическая культура» не компенсируют тотальный дефицит двигательной активности студентов, ведущий к рискам раннего развития хронических заболеваний, возникает потребность в принципиально новом педагогическом подходе. Таким подходом выступает целостное