

рые люди не могут позволить себе постоянные походы в тренажерный зал. А также лечебная физкультура помогает мотивировать человека заботиться о своем организме и о себе.

Литература.

1. Шельмина, Л., Балашов Н. *Лечебная физкультура. /Л.Шельмина,Н.Балашов. – Питер, 2013. – 176 с.*
2. Катилевич, Л.В. *Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Катилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.*
3. Еремин, Р. В. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. *Наука-2020, по. 8 (44), 2020. – 150-152 с*

УДК. 316.75.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ ДЕТЕРМИНАНТАМ СОХРАНЕНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Новицкая А.И., Шараева А.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50% зависит от образа жизни человека, на 20% — от наследственности, на 20% — от состояния окружающей среды (экологии) и на 10% — от своевременности и качества медицинского обслуживания.

Действительно, огромное множество публикаций и мнений известных ученых в сфере оздоровительной физической культуры, специалистов профилактической медицины первоочередный вопрос для здоровья населения связывают именно со здоровым образом жизни (ЗОЖ). Однако, существуют и другие модели, оценивающие отрицательное влияние тех или иных факторов на здоровье человека. Так, в частности, экологи, изучающие влияние различных факторов среды (природных и социальных) на здоровье человека, отводят им до 40–50% и более. Другими словами, по их мнению, именно экологический фактор есть главный виновник ухудшения состояния здоровья человека [1].

Одним из важнейших факторов, определяющих отношение к своему здоровью, соответственно цену значимости различных явлений и условий для его сохранения или укрепления, мы рассматриваем – убеждения человека.

Существуют различные толкования этого понятия, но в разрезе нашего исследования остановимся на следующей трактовке: «Убеждения — это твердые, осознанные и обдуманые верования, выполняющие роль ориентира. Они направляют поведение и волю и не нуждаются в мотивации — эта сила настолько мощная, что полностью владеет человеком» [2].

Убеждения контролируют и направляют мышление, волю и поведение человека. Убеждения человека формируются под влиянием множества факторов: семьи, окружающего социума, авторитетов (учитель, тренер, психолог, кумир и др.), традиций, литературы, СМИ, постоянно подкрепляясь и превращаясь в устойчивые психические образования под влиянием поступающей информации, разъяснений, накопления доказательной базы. Последовательно воздействуя на сознание человека убеждение удерживая внимание, переходит в устойчивый интерес и затем – в желание действовать [3].

Рассматривая здоровый образ как систему сложившихся устойчивых убеждений, контролирующих и направляющих мышление, волю и повседневное поведение человека, связанные с ценностным отношением к сохранению своего здоровья, практический интерес представляет углубленное и всестороннее изучение взглядов, суждений, идей, позиций современной молодежи к данному направлению в жизнедеятельности человека.

С этой целью мы провели опрос студентов 2-4 курсов, обучающихся на факультете физической культуры. Возраст участников составил $19,85 \pm 0,89$ лет, количество – 68 человек обоего пола. Для получения необходимых данных использовался опросник «Отношение к здоровью» [4].

Как видно из полученных данных опроса (см. таблица) к числу наиболее существенных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья студенты отнесли: «качество медицинского обслуживания», «особенности питания», «образ жизни» и «недостаточную заботу о здоровье».

Между средними значениями балльных оценок, выставленных респондентами этим факторам, статистически значимых достоверных различий не наблюдалось ($P > 0,05$).

Менее значимыми, в порядке убывания, расположились: «экологическая обстановка», «профессиональная деятельность», «вредные привычки» ($P < 0,001 - 0,05$).

Таблица – Мнение студентов о факторах, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние здоровья

№	Фактор влияния	M±S	Рейтинг	Оценка отношения, к-во респондентов в %		
				не важно (1-2 балла)	неопределенная позиция (3-5 баллов)	очень важно (6-7 баллов)
1	Качество мед. обслуживания	6,05±1,11	I	0	27,3	72,7
2	Экологическая обстановка	5,72±1,04	V	1,8	32,8	65,4
3	Профессиональная деятельность	5,38±1,17	VI	0	61,9	38,1
4	Особенности питания	5,92±1,06	I	1,8	21,1	78,1
5	Вредные привычки	4,9±2,06	VII	21,8	23,7	54,5
6	Образ жизни	6,09±1,16	I	0	17,4	83,6
7	Недостаточная забота о здоровье	5,81±1,12	I	1,8	29,2	69,0

Обращает внимание, сравнительно принижённая оценка факторов «экологическая обстановка» и «вредные привычки». На самом деле без благоприятной экологии во многом утрачивают свою ценность «правильное питание» (которое соответственно окажется экологически неблагоприятным), «качество медицинского обслуживания» (которому придется устранять последствия для здоровья экологических проблем), наконец, «образ жизни» (который в условиях неблагоприятной окружающей среды потеряет опору на оздоровительные силы природы, будет направлять усилия не на укрепление здоровья, а в лучшем случае – его поддержание на имеющемся уровне и компенсация или сглаживание негативных последствий). В этом плане мы уже неоднократно отмечали, что здоровье человека и отношение к нему как к ценности не могут быть полноценными и результативными без обеспечивающих их условий, в данном случае – здоровой экологии (воздуха, воды, продуктов и др.) [5]. Соответственно отношение к экологии и, в частности, к её сохранению и бережному отношению, равно как и отношение к здоровью, должны находиться на одном уровне личностных ценностей.

Литература:

1. Давиденко, Д.Н. *Здоровье и образ жизни студентов* / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.– 124 с.
2. *Что такое убеждения и как их изменить* / Г. Кшемминский [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/как-изменить-убеждения>. – Дата доступа: 19.11.2017.
3. Леви, В. Л. *Искусство быть другим* / В.Л. Леви. - СПб.: Питер, 1993. – 327 с.
4. *Практикум по психологии здоровья* / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Новицкая, А.И. *Формирование экологической культуры у учащихся младшего школьного возраста с использованием подвижных игр экологической направленности: монография* / А.И. Новицкая. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 169 с.

УДК 619:614.48

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Петрова З.А., научный руководитель **Валько О.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Лечебная физическая культура (ЛФК) – такой комплекс методик и вариантов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, который базируется на использовании физических упражнений, специально подготовленных для конкретного заболевания. Эту методику определяет лечащий доктор, который учитывает специфику болезни, персональные и морфологические особенности организма человека, а после этого врач-ЛФК уже приводит в исполнение комплекс мероприятий, выбранный для болезни.

Сердечно-сосудистые заболевания считаются одними из самых известных заболеваний в мире, которые обладают большим процентом смертности. Этот вид заболеваний встречается у людей всякого возраста и пола. Проявлению, а также распространению сердечно-сосудистых заболеваний содействует огромное количество факторов: ошибочное питание, потребление спиртного, потребление сигарет, частые стрессовые ситуации, ожирение, малоподвижный образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям принадлежат: миокардит, ревмокардит, стенокардия, пороки сердца, склероз, инфаркт миокарда, а также др.

Цель исследования. Целью статьи явилось изучение роли лечебной физической культуры (ЛФК) в системе комплексной реабилитации и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

Результаты исследования. Как было уже видно во введении, то назначает лечебные физические упражнения лечащий врач, а проводит их с пациентом уже врач-ЛФК. Технологии лечебных упражнений делят на: первичные и вторичные. Первичные направлены на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которые не имеют признаков заболеваний, но уже имеют фактор риска данного заболевания. Вторичные уже направлены на оздоровление пациентов, у которых тяжелая форма протекания сердечных заболеваний.

Лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является обязательной частью не только профилактики, но и лечения. Безусловно, необходимо учитывать специфику протекания сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, при тяжелых формах сердечных заболеваний нагрузки должны быть минимальными, со специфическими движениями, с