

них конечностей, миопию, кифосколиоз, плоскостопие [1]. Данное предположение подтверждается нашими исследованиями. При проведении данного исследования достоверно значимые отличия у женщин с ПМК по экстрагенитальной патологии наблюдались при следующих состояниях: у 6 ( $30 \pm 10,51 \%$ ,  $p < 0,05$ ) — варикозная болезнь нижних конечностей, у 7 ( $35 \pm 10,94 \%$ ,  $p < 0,05$ ) — соматоформная вегетативная дисфункция, у 8 ( $40 \pm 11,24 \%$ ,  $p < 0,05$ ) женщин — заболевания верхних дыхательных путей, в сравнении с контрольной группой. Поэтому, женщинам с фенотипическими признаками синдрома дисплазии соединительной ткани сердца необходимо проводить всестороннее комплексное обследование с использованием современных методов диагностики с целью выявления возможного ПМК, ранней постановки на учет и решения вопроса о возможности вынашивания беременности и своевременной адекватной терапии.

#### **Выводы**

1. У беременных с ПМК достоверно чаще встречается такая экстрагенитальная патология, как соматоформная вегетативная дисфункция — у 6 ( $30 \pm 10,51 \%$ ,  $p < 0,05$ ), заболевания верхних дыхательных путей — у 8 ( $40 \pm 11,24 \%$ ,  $p < 0,05$ ), варикозная болезнь нижних конечностей — у 6 ( $30 \pm 10,51 \%$ ,  $p < 0,05$ ).

2. У женщин с ПМК достоверно чаще встречается миома матки ( $30 \pm 10,51 \%$ ,  $p < 0,05$ ), в сравнении с контрольной группой.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Барт, Б. Я. Дисплазия соединительной ткани / Б. Я. Барт, В. Ф. Веневская // Терапевтический архив. — 2003. — № 1. — С. 10–15.
2. Маколкин, В. И. Течение беременности у женщин с пролапсом митрального клапана / В. И. Маколкин, М. М. Шехтман, О. А. Козина // Кардиология. — 2007. — № 12. — С. 45–48.

УДК 37.037.1+613

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ**

**Слабодчик П. П.**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент, зав. кафедрой Г. В. Новик**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Состояние здоровья человека определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и соподчиненными между собой функциональными системами. Для адаптированной системы характерна экономичность функционирования с целью максимальной экономии расхода физиологических ресурсов организма. Постоянная изменчивость среды обитания определяет динамичность, непрерывность, многогранность и пластичность адаптивных процессов. При систематическом воздействии физических упражнений, их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма [1].

#### **Цель**

Определить основные принципы оздоровительной физкультуры.

#### **Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы.

#### **Результаты и обсуждение**

Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма человека, в том числе на воздействие неблагоприятных метеорологических факторов: повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды; коррекция процессов биологического

роста и развития; совершенствование механизмов терморегуляции и закаливания организма. Как известно, здоровье человека зависит от нескольких факторов по Э. Н. Вайнеру: генетических (15–20 %), состояния окружающей среды (20–25%), медицинского обеспечения (10–15 %), условий и образа жизни (50–55 %).

Так, наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни — физическая культура. Здоровый образ жизни — это оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек [3]. Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю совокупность его достижений в создании рационального использования специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Говоря об оздоровительной направленности физической культуры, необходимо остановиться на таких принципах, как принцип оздоровительной направленности и комплексности. Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на организм: способствовать гармоничному физическому и психологическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов. При этом обязательно достижение оздоровительного эффекта.

Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания). Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности физических нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (нагрузки не превышают той меры воздействия на организм, за которой начинается переутомление), то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки. Чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления [2].

#### **Выводы**

Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта.

Однако, даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же увеличение физических нагрузок, адекватных приспособительным возможностям организма, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич. — М., 1994. — С. 58–62.
2. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. — М., 1999. — С. 185–187.
3. Демин, Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях физической культурой / Д. Ф. Демин. — М., 1994. — С. 212–215.

**УДК 616.89 – 008.454/.484**

## **НОЗОЛОГИЯ ДУШЕВНЫХ РАССТРОЙСТВ**

**Сорока И. В.**

**Научный руководитель: ст. преподаватель кафедры  
философии и политологии Т. С. Тарасевич**

**Учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет»  
г. Минск, Республика Беларусь**

По данным разных авторов, от 350 до 400 млн человек во всем мире страдают психическими заболеваниями. В России число душевнобольных постоянно увеличивается.