



## **LXXXIV МЕЖДУНАРОДНЫЕ НАУЧНЫЕ ЧТЕНИЯ (ПАМЯТИ А.М. ПОНЯТОВА)**

**Сборник статей  
Международной научно-практической конференции  
18 августа 2020 г.**

Г. МОСКВА  
ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОНД ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ  
THE EUROPEAN FUND OF INNOVATION DEVELOPMENT  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

## ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Герасимов Е.М.** 4  
КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕСТОРОЖДЕНИЯ УГЛЕВОДОРОДНОГО СЫРЬЯ НА АРКТИЧЕСКОМ ШЕЛЬФЕ?

## ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Соколова А.В.** 13  
СИСТЕМА НОРМАТИВНОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ БУХГАЛТЕРСКОГО И НАЛОГОВОГО УЧЕТА ОЦЕНОЧНЫХ РЕЗЕРВОВ

- Соколова А.В.** 14  
МЕТОДИКА, ДОКУМЕНТАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ АУДИТА ОЦЕНОЧНЫХ РЕЗЕРВОВ

- Соколова А.В.** 17  
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ЦЕНАМИ НА НЕФТЬ И НАЛОГАМИ СТРАН-ЭКСПОРТЕРОВ

## ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ

- Кемеров В.Е.** 19  
ТРЕТЬЯ ПАРАДИГМА ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

## ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Керимова Д.Ф.** 21  
О СОВРЕМЕННОЙ ИНТЕРНЕТ-ПОЭЗИИ

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Ломтева Е.В., Прадун И.В.** 24  
ЗНАКОМСТВО ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МНОГООБРАЗИЕМ ПРОФЕССИЙ КАК СРЕДСТВО РАННЕЙ ПРОФОРИЕНТАЦИИ

- Малашенко В.Ю., Микерова Г.Г.** 27  
ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- Пирогова М.А.** 30  
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

- Сафонова О.А.** 32  
П ОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ К ОЛИМПИАДАМ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФГОС

## МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

- Белокопытова С.В., Аксёnenko И.Ю., Белокопытов Р.Н., Иванов Ю.В.** 35  
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

Белокопытова Светлана Викторовна

инструктор-методист ЛФК

ГУЗ «Липецкая ГБ СМП №1»;

Аксененко Ирина Юрьевна

зав.отделением физиотерапии

ГУЗ «Липецкая ГБ СМП №1»;

Белокопытов Руслан Николаевич

ассистент

ФГБОУ ВО «ЛГТУ»;

Иванов Юрий Викторович

тренер, МБУ «СШ № 9».

svb 625@yandex.ru

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

### Аннотация

В статье обосновывается проблема первичной профилактики ишемического инсульта у лиц различного возраста. Авторы раскрывают особенности физической активности, как фактора первичной профилактики ишемического инсульта; описывают специфику профилактики для снижения риска заболеваний сердечно-сосудистой системы; показывают важность проведения мер в отношении первичной профилактики ишемического инсульта. Цель статьи – обосновать методические направления по применению физической активности в процессе первичной профилактики ишемического инсульта. Внедрение физической активности в первичную профилактику способствует снижению риска общей и сердечно-сосудистой патологии.

### Ключевые слова:

физическая активность; первичная профилактика; ишемический инсульт;  
адаптационные силы организма.

Belokopytova Svetlana Viktorovna

Hospital of an emergency medical service No. 1 of Lipetsk;

Aksenenko Irina Yuryevna

Hospital of an emergency medical service No. 1 of Lipetsk;

Belokopytov Ruslan Nikolaevich

Lipetsk state technical University

Yuri Viktorovich Ivanov

Sports school No. 9 of Lipetsk

## PHYSICAL ACTIVITY AS A COMPONENT PRIMARY PREVENTION ISCHEMIC STROKE

### Abstract

The article substantiates the problem of primary prevention of ischemic stroke in people of different ages. The authors reveal the features of physical activity as a factor of primary prevention of ischemic stroke; describe the specifics of prevention to reduce the risk of cardiovascular diseases; show the importance of

## ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОНД ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

measures for primary prevention of ischemic stroke. The purpose of the article is to substantiate the methodological directions for the use of physical activity in the process of primary prevention of ischemic stroke. The introduction of physical activity in primary prevention helps reduce the risk of General and cardiovascular diseases.

### Keywords:

physical activity; primary prevention; ischemic stroke; adaptive forces of the body.

Специфика профилактики ишемического инсульта определяется тем, что «недостаточная физическая активность связана с многочисленными неблагоприятными воздействиями на здоровье, включая повышенный риск общей и сердечно-сосудистой смертности» [9, с. 7].

Мы рассматриваем профилактику «как систему общественных, экономических, гигиенических и воспитательных мер, сконцентрированных на устранение причин заболеваний» [8, с. 522], или условий, способствующих проявлению этих причин.

В свою очередь профилактика направлена на повышение адаптационных сил организма в любом возрасте, противостоящих влиянию неблагоприятных факторов. Заметим, что профилактика воссоздает «характер общественно-экономических, научно-технических и политических условий жизни» [8, с. 522] в стране, поэтому её основы должны знать медицинские работники и специалисты, занимающиеся тренировочной или педагогической деятельностью.

Компетентные специалисты (врачи, методисты ЛФК, тренера, педагоги и т.д.) должны знать, что существуют следующие виды профилактики: «первичная», «вторичная», «индивидуальная» и «общественная».

В контексте нашего исследования заметим, что, первичная профилактика направлена на предотвращение развития ишемического инсульта путем устранения причин и условий их возникновения. Вторичная профилактика направлена на выявление различных нарушений в состоянии здоровья в любом возрасте, прогнозирование возможных последствий.

Медицинские работники и специалисты, занимающиеся тренировочной и педагогической деятельностью знают, что важность проведения мер в отношении первичной профилактики ишемического инсульта включает, прежде всего, меры воспитательного и санитарно-просветительного характера.

Следовательно, индивидуальная первичная профилактика ишемического инсульта в любом возрасте содержит меры по предупреждению возможных нарушений и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек посредством физической активности.

Изучив специальную литературу, отметим, что «общественная профилактика содержит систему политических, социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических, санитарно-гигиенических и медицинских мероприятий, планомерно проводимых институтами и социальными организациями с целью обеспечения всестороннего развития физических и душевных сил граждан, устранения факторов, вредно действующих на здоровье населения» [8, с. 523].

Вышесказанное означает, что первичная профилактика ишемического инсульта, является звеном в сложной системе мероприятий, направленных на восстановление функций отдельных органов и систем, «которые в первую очередь предусматривают лечебное действие на человека с индивидуальными, личностными особенностями, занимающего обусловленное место в обществе, семье, трудовом коллективе» [2, с. 7].

Медицинские работники и специалисты, занимающиеся тренировочной деятельностью отмечают, что важным моментом является воспитательный характер первичной профилактики, так как развитие личности человека в любом возрасте формирует социальные установки на сохранение собственного здоровья [10].

В свою очередь заметим, что «для всесторонне развитой личности характерным является её эстетическое отношение к действительности» [6, с. 26], а в нашем случае отношение к собственному здоровью с целью профилактики развития ишемического инсульта.

В контексте нашего исследования отметим, что «заболевания нервной системы занимают первое место среди причин инвалидности в любом возрасте. Доля их в общей заболеваемости и инвалидизации постоянно растет, что вызвано глобальным ростом заболеваемости сосудистыми заболеваниями мозга» [3, с. 7].

Обращаясь к словарным источникам, находим что «ишемический инсульт («инфаркт мозга») – это инсульт, вызванный прекращением или значительным уменьшением кровоснабжением мозга» [4, с. 5]. А в свою очередь «недостаточная физическая активность относится к одному из универсальных факторов риска» [4, с. 136].

Мы согласны, что «люди, ведущие сидячий образ жизни, после начала регулярных тренировок снижают риск развития сердечного приступа на 35-55 %» [4, с. 138], что говорит о повышении адаптационных возможностей организма. Причем адаптацию мы рассматриваем, как «влияние физических нагрузок на организм», в результате которых происходит «приспособление организма к физиологическому раздражителю – физическому упражнению» [11, с. 307].

Отметим, что «дополнительные механизмы влияния физической активности на снижение риска инсульта в любом возрасте определяются уменьшением уровня фибриногена плазмы крови, агрегабельности тромбоцитов, активацией и повышением концентрации в плазме крови тканевого активатора плазминогена и холестерина липопротеинов высокой плотности» [9, с. 8]. Однако мы полагаем, что физическая нагрузка несет в себе и потенциальный риск, особенно, при наличии сердечно-сосудистой патологии или наличии факторов её развития.

В свою очередь, известно, что среди лиц, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, обнаружен более высокий риск внезапной смерти. Несмотря на то, что при самостоятельных занятиях снижается риск развития ишемической болезни сердца ИБС. В компетентных источниках говорится, что среди «внезапно умерших лиц преобладали люди с врожденными аномалиями либо бессимптомным поражением коронарных артерий, пороками сердца, гипертрофической кардиомиопатией, реже – дисплазией соединительной ткани» [9, с. 8].

В контексте нашего исследования отметим, что, в процессе физической активности специалисты должны учитывать двигательную активность человека, который может осмысленно «воздействовать на окружающую действительность, изменять ее в своих целях, а также изменять в своих целях самого себя» [1, с. 3]. Так как поставленная цель «во многом предопределяет характер развития организма» [7, с. 45], что актуально в нашем исследовании.

### **Заключения**

Мы считаем, что основным принципом профилактики ишемического инсульта в любом возрасте является физическая активность, которая подразумевает двигательную активность человека. Известно, что физическая активность является частью общей культуры и совмещает в себе совокупность «материальных и духовных ценностей, которые были созданы обществом специально для физического совершенствования человека» [5, с. 11].

Исходя из этого, мы можем утверждать, что физическая активность способствует активизации компенсаторных и адаптационных процессов организма в любом возрасте. Благодаря физической активности тренируется сердечно-сосудистая (ССС) и дыхательная система (ДС), улучшаются местные и общие трофические процессы, повышается резистентность организма к неблагоприятным факторам, создаются благоприятные условия для стабилизации состояния и коррекции патологического нарушения, что актуально в контексте нашего исследования.

### **Список использованной литературы:**

1. Башмаков М. И. Информационная среда обучения / М. И. Башмаков, С. Н. Поздняков, Н. А. Резник.

## ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОНД ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

- Санкт-Петербург: Свет, 1997. – 199 с.
- 2. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – 2-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2010. – 384 с.
- 3. Кадыров А. С. Реабилитация неврологических больных / А. С. Кадыров, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. - 3-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, , 2014. – 560 с.
- 4. Лоренцо К. Инсульт: программа реабилитации / Карреро Л. – Москва: Мед.лит., лит.. 2013. - 160 с.
- 5. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2005. – 544 с.
- 6. Онищук В. А. Урок в современной школе: пособие для учителей / В. А. Онищук. – Москва: Просвещение, 1981. – 158 с.
- 7. Основы медицинских и психолого-педагогических знаний в деятельности преподавателей школы: учебное пособие для студентов педагогического профиля гуманитарных университетов; сост. В. Н. Клейменов, М. Г. Романцов, Л. В. Высоchnina. – Калининград: Издательство Калининградского государственного университета, 1996. – 97 с.
- 8. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б. В. Петровский. – Москва: Советская энциклопедия, 1987. – 704 с.
- 9. Фонякин А. В. Профилактика ишемического инсульта / А. В. Фонякин. Л. А. Гераскина: под ред. З. А. Суслиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спецкнига, 2012. – 40 с.
- 10. Чиркова Е. В. Формирование готовности будущего воспитателя к созданию ситуации успеха в работе с дошкольниками : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Чиркова. – Воронеж, 2012. – 24 с.
- 11. Ястребцева И. П. нарушения постурального баланса при церебральном инсульте : монография / И. П. Ястребцева – Нижний Новгород : ООО « Мадин», 2015. – 384 с.

© Белокопытова С.В., Аксёnenko И.Ю., Белокопытов Р.Н., Иванов Ю.В., 2020