

УДК 796.035+615.825

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-196-205

**Татарченко Лариса Іллівна,**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара,  
м. Дніпро, Україна.

larysatatarchenko@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2433-6401>

**Дудник Микита Вадимович,**

студент фізико-технічного факультету, магістр Дніпровського  
національного університету імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна.  
waltherpp99@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6727-9742>

## **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТА ТЕРАПІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НЕРВОВОЇ ТА СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ**

Захворювання нервової та серцево-судинної системи є в наш час основною причиною смертності та інвалідності населення економічно розвинених країн.

Останнім часом частота і тяжкість цих хвороб неухильно зростають, все частіше захворювання серця і судин зустрічаються і в молодому, творчо-активному віці. У цьому зв'язку проблема обмеження рухової активності людини все більше привертає увагу спеціалістів різних галузей медицини. Науково-технічний прогрес, що супроводжується бурхливим розвитком техніки, механізацією трудомістких процесів, введенням автоматичності, призводить до значного зменшення тяжкої фізичної праці на виробництві (Дубровський, 1999).

На сьогоднішній день професійна праця зводиться не до виконання м'язової роботи, а більше до контролю за складними системами управління. Безперечно, такий контроль супроводжується зростанням нервової та емоційної напруги.

Такий стан речей стає типовим способом життя сучасної людини у економічно розвинутих країнах. Обмеження м'язових навантажень відноситься як до виробничої сфери так і до побутової. Наслідки урбанізації з різноманітністю транспортних засобів, розвитком побутової техніки, телебачення призводять до гіподинамії, яка сприяє виникненню детренованості організму, наслідки якої проявляються далеко не відразу.

На даний момент в існуючій літературі приділяється достатня увага проблемам профілактики і лікування неврологічних та серцево-судинних захворювань (Виноградова, 2016). Однак вивчення наявних джерел може

дати, в основному, лише загальне уявлення про проблему і способи її вирішення, не прив'язуючись до конкретних випадків.

Такими випадками є захворювання серед певної категорії населення, зокрема, серед студентів, що навчаються на денному відділенні у вищих навчальних закладах.

Як показали численні епідеміологічні дослідження, в популяції вегетативні порушення, починаючи з пубертатного віку, зустрічаються в 25-80% спостережень.

Згідно зі статистичними даними, близько 15% всіх студентів України страждають захворюваннями, які накладають певні обмеження на їх можливість займатися фізичною культурою і спортом. У Дніпровському Національному університеті ім. О. Гончара, зокрема, за даними медичного огляду 13,5% студентів страждають різними захворюваннями. Лідируюче місце займають неврологічні захворювання і захворювання серцево-судинної системи. Кількість студентів, які страждають такими захворюваннями різняться в залежності від курсу.

Користуючись даними медичного огляду студентів ДНУ імені О. Гончара, вдалося отримати кількісні показники випадків захворювання в залежності від курсу (і, відповідно, віку) студента. Результати зображені у Таблиці 1.

*Таблиця 1*

	Курс	1	2	3	4	5
2017 рік	Випадки	55	80	87	49	51
2018 рік	захворювання	50	60	87	91	54

Для більшої об'єктивності і повноти дослідження обстеження проводилося два рази з інтервалом в один рік. Часто, почувши діагноз, студент думає, що тепер заняття спортом для нього – табу. Однак, це не так. Існують різні напрямки і методики лікувальної фізкультури, які служать для профілактики і лікування певних захворювань.

Підкреслимо, що регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренованість – «спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя». Фізична тренованість є об'єктивним показником регулярної фізичної активності. Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і виду занять.

Основні завдання медичної реабілітації – попередити виникнення різних захворювань і травм, прискорити відновні процеси і збільшити їх ефективність, знизити інвалідизацію, підвищити рівень адаптації інваліда до умов життя.

Один із основних розділів медичної реабілітації – лікувальна фізкультура (кінезіотерапія) – природний біологічний метод комплексної функціональної терапії. В його основі лежить використання головної

функції організму – руху. Рух – основна форма існування організму людини: він впливає на всі прояви життєдіяльності організму від народження до смерті, на всі функції організму і формування адаптаційно пристосувальних реакцій на найрізноманітніші подразники (Абдулова, 2011).

У зв'язку з цим рух може виступати і специфічним, і неспецифічним подразником, що викликає реакцію як всього організму, так і окремих його органів або систем. Рухова функція людини є надзвичайно складною. Рухи забезпечуються взаємопов'язаними процесами, що протікають у внутрішньому середовищі організму на клітинному, органному і системному рівнях, з споживанням і утворенням енергії і сприяють прояву тонізуючого, трофічного, компенсаторного, нормалізує або деструктивного ефектів (Вейн, 2000).

Застосування лікувальної фізичної культури серед студентів, які страждають неврологічними захворюваннями – це ефективна і, при правильному підході, безпечна терапія і профілактика. Однак, для більш повного розуміння ефективності такого способу профілактики і лікування необхідно більш детально розібратися, чи хочуть самі студенти займатися лікувальною фізкультурою і спортом в цілому.

У ДНУ ім. О. Гончара було проведено опитування студентів, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями з першого по четвертий курс. Основною метою опитування було встановити, як змінюється інтерес студентів до фізичної культури і спорту в цілому в залежності від курсу. Для отримання потрібних результатів була складена вибірка з добровольців, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями. Результати дослідження представлені в Таблиці 2.

*Таблиця 2*

Курс	1	2	3	4
Зацікавленість, %	37	32	24	7

Аналіз отриманих результатів показує, що існуюча система фізичної підготовки у вищих навчальних закладах є не ефективною. Це може бути обумовлено різними факторами. Найважливішими з яких є манера викладання матеріалу студентам з боку викладачів і відповідальність, свідомість студентів.

Питанням взаємозв'язку недостатньої фізичної активності із захворюваністю та смертністю від хвороб системи кровообігу присвячено багато досліджень клінічного, епідеміологічного, патологоанатомічного та експериментального характеру.

Результати їх неоднозначні, інколи – суперечливі: одні з них зазначають про більш високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань в осіб «сидячих» професій, інші ж не підтверджують подібних даних.

Можна умовно розділити студентів на групи за напрямками підготовки, спираючись на результати дослідження процесів, що відбуваються в головному мозку людини.

На даний момент в Україні проводять набір студентів за 140 напрямками підготовки. Дані напрямки можна умовно розділити на шість груп: (Пилипей, 2010):

- Екстремальна група.
- Творчо-освітня група.
- Природничо-аграрна група.
- Комунікативна група.
- Інформаційно-логістична група.
- Технічна група.

У ДНУ ім. О. Гончара проводиться підготовка спеціалістів за 79 спеціальностями у різних галузях знань. Розподіл спеціальностей, за якими проводиться підготовка спеціалістів у даному ЗВО згідно за класифікацією, запропонованою Л. Пилипеєм, показує що в ДНУ ім. О. Гончара представлені 5 груп спеціальностей із шести (творчо-освітня, природничо-аграрна, комунікативна, інформаційно-логістична, технічна) (Кошелева, 2018).

В ході підготовки за напрямками, описаним в даних групах, на студентів лягає різна за величиною фізичне навантаження.

Для профілактики неврологічних захворювань дуже важливо, щоб фізичне навантаження не було надмірним. Так само необхідно, щоб сидячий спосіб життя все-таки не домінував у розпорядку дня людини. Тому, має сенс розділяти студентів для занять фізичною культурою, керуючись цією класифікацією (за поданими вище шести групах).

У даному дослідженні брали участь студенти фізико-технічного факультету, які відносяться до технічної групи.

Крім усього вищесказаного, є ще й особисті переваги людини, побічно пов'язані з даними поділом на групи спеціальностей. Вибираючи спеціальність, за якою людина буде навчатися у вищому навчальному закладі, він керується своїми бажаннями, прагненнями і можливостями. Цей вибір неминуче впливає на бажання і можливість студентів займатися фізкультурою і спортом.

Фізична культура може бути невід'ємною частиною підготовки фахівця в галузі, обраної студентом. А може не бути йому необхідна у професійній діяльності зовсім.

У зв'язку з цим потрібно будувати програму занять фізичною культурою в університеті так, щоб вона була корисна і не викликала незручностей у всіх шести описаних вище груп студентів, які страждають неврологічними та серцево-судинними захворюваннями.

З урахуванням усього вищесказаного, для профілактики і лікування захворювань нами був рекомендований для експериментальної групи наступний комплекс вправ, розроблених фахівцями кафедри фізичного виховання та спорту.

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1–3 – підняти праву руку вгору і опустити кисть якомога нижче за спину між лопатками, підборіддя опущене на груди, лівою рукою повільно пружно підтягувати лікоть правої ліворуч; 4 – в.п.; 5–7 – підняти ліву руку вгору і опустити кисть якомога нижче за спину між лопатками, підборіддя опущене на груди, правою рукою повільно пружно притягувати лікоть лівої праворуч; 8 – в.п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 8–10 разів кожною рукою.

2. В.п. – сидючи на підлозі, ноги зігнуті підшва до підшви і підтягнуті до сідниць, руки на внутрішній стороні колін. 1–3 – пружні натискування руками на коліна у напрямку до підлоги; 4 – в.п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів.

3. В.п. – сидючи, ноги витягнуті, руки на стегнах. 1–4 – пружні нахили тулуба вперед, руками торкатися носків ніг; 5 – в.п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 10–12 разів.

4. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – підтягнути праву ногу, зігнуту у коліні, до грудей (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – підтягнути ліву ногу, зігнуту у коліні, до грудей (видих); 4 – в.п. (вдих). Темп повільний. Повторити 8–10 разів кожною ногою.

5. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, права нога на шаблі стінки, руки на шаблі на рівні пояса. 1–3 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки праве коліно відводити праворуч; 4 – в.п., змінити положення ніг; 5–7 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки, ліве коліно відводити ліворуч; 8 – в.п., змінити положення ніг. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів з кожного в.п.

6. В.п. – упор на гімнастичну стінку, ноги на відстані двох кроків від гімнастичної стінки на носках. Біг на місці, не відриваючи носків від підлоги впродовж 2–3 хвилин, п'яти піднімати якомога вище. Дихання помірне. Темп середній.

7. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, руками утримуючись за щабель. 1–4 – махи правою ногою праворуч та ліворуч; 5–8 – те саме лівою ногою. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів кожною ногою.

8. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки у широкій стійці, руками утримуючись за щабель. 1 – присід на праву ногу (видих); 2 – в.п. (вдих); 3 – присід на ліву ногу (видих); 4 – в.п. (вдих). Темп середній. Повторити 10–12 разів.

9. В.п. – сидючи, ліва рука на грудях, права на животі. 1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в.п. (видих). Повне і глибоке дихання. Повторити 6–8 разів (Присяжнюк, 2008).

Наступним важливим фактором ефективності застосування лікувальної фізичної культури для профілактики і лікування неврологічних захворювань у вищих навчальних закладах є розподіл і

обсяг фізичного навантаження. Для визначення оптимальних значень в ДНУ ім. О. Гончара на базі кафедри фізичного виховання і спорту було проведено дослідження, зміст якого полягав у тому, що будь-який студент протягом тижня міг у зручний для себе час приходити в спорткомплекс і займатися фізичною культурою під керівництвом викладача. При цьому він повинен був фіксувати кількість годин, проведених в залі і в кінці тижня повідомляти їх своєму викладачеві. Отримані дані представлені у таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Фіксування студентами кількості годин проведених в залі**

Кількість студентів, %	21	25	47	7
Бажаний час	1-2 години	2-4 години	4-6 годин	6-10 годин

З аналізу отриманих даних випливає, що на думку самих студентів і виходячи з їх самопочуття, оптимальним часом, яке повинно йти на заняття фізичною культурою є 4-6 годин на тиждень.

Всі перераховані вище фактори мають велике значення для заняття лікувальною фізичною культурою. Однак, крім усього цього, є ще й схильність, яка визначається складом мислення людини.

Аналізуючи дані отримані в результаті опитування студентів та обстеження спортивним лікарем можна відзначити позитивну динаміку покращення фізичного стану респондентів. Характерно що студенти старших курсів показали кращу динаміку поліпшення стану свого здоров'я завдяки усвідомленню необхідності систематичних занять лікувальної фізичної культури.

Практична значимість цих досліджень полягає в необхідності одержання знань та навичок щодо покращення свого стану за допомогою лікувальної фізичної культури, можливістю зробити підбір ефективного методу профілактики та загострення уваги на стані свого фізичного здоров'я.

Перспектива подальших досліджень по даній тематиці полягає в практичному застосуванні засобів впливу на режим рухової активності студентів, у можливості підбору методів і комплексів вправ лікувальної фізичної культури, засобів впливу на фізичний стан даної групи студентів.

**Список використаної літератури**

- 1. Виноградова Т. С.** Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы: справочник. К. : Медицина, 1986. 416 с.
- 2. Вейн А. М.** Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика. М. : Медицинское информационное агентство, 2000. 852 с.
- 3. Присяжнюк С. І.** Фізичне виховання. К. : Центр учбової літератури, 2008. 502 с.
- 4. Пилипей Л. П.** Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : Монографія. К., 2010. 513 с.
- 5. Абдуєва Ф. М., Каменська Е. П.** Вегето-

сосудистая дистония или соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы сердца // Журнал «Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна» клінічна практика. 2012. № 998. С. 102–105. **6. Дубровський В.І.** Лікувальна фізична культура. М.: Владос, 1999. 607 с. **7. Москаленко Н. В.,** Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с. **8. Пилипей Л. П.** Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с. **9. Кошелева О. О.** Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання // Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 152–159.

### References

- 1. Vinogradova, T. S.** (1986). Instrumental'nye metody issledovaniya serdechno-sosudistoy sistemy: spravochnik [Instrumental methods for studying the cardiovascular system: a handbook]. M.: Medicina [in Russian].
- 2. Vejn, A. M.** (2000). Vegetativnye rasstrojstva: Klinika, lechenie, diagnostika [Vegetative disorders: Clinic, treatment, diagnosis]. M.: Medicinskoe informacionnoe agentstvo [in Russian].
- 3. Prisyazhnyuk, S. I.** (2008). Fizychnе vykhovannya [Physical Education]. K.: Tsentр uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
- 4. Pylypey, L. P.** (2010). Teoretyko-metodychni osnovy profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv: monohrafiia [Theoretical and methodical bases of professional-applied physical training of students of higher educational institutions: monograph]. Kyiv [in Ukrainian].
- 5. Abduieva, F. M.,** Kamenska, E. P. (2012). Veheto-sosudystaia dystoniya yly somatofornaia dysfunktsiia vehetativnoi nervnoi systemy serdtsa [Vegetative-vascular dystonia or somatoforic dysfunction of the autonomic nervous system of the heart]. Zhurnal «Visnyk KHNU im. V. N. Karazina». Klynycheskaya praktyka – Journal «Bulletin of V. N. Karazin KhNU». Clinical practice, 998, 102-105 [in Ukrainian].
- 6. Dubrovskiy, V. I.** (1999). Likuvalna fizychna kultura [Therapeutic physical culture]. M.: Vlados [in Ukrainian].
- 7. Moskalenko, N. V.,** Korzh N. L., Yeliseieva, D. S. (2017). Orhanizatsiia samostiinykh zaniat z fizychnoho vykhovannia uchnivskoi ta studentskoi molodi: monohrafiia [Organization of independent classes on physical education of students and students: monograph]. Dnipro: Innovatsiia [in Ukrainian].
- 8. Pylypei, L. P.** (2009). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv: monohrafiia [Professional-Applied Physical Training of Students: monograph]. Sumy: DVNZ «UABS NBU» [in Ukrainian].
- 9. Kosheleva, O. O.** (2018). Fizychna pidhotovlenist studentiv zakladiv vyshchoi osvity riznoho profilu protiahom navchannia [Physical preparedness of students of institutions of higher education of different profile during training]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie, 1, 152-159 [in Ukrainian].

**Татарченко Л. І., Дудник М. В. Лікувальна фізична культура як профілактика та терапія захворювань нервової та серцево-судинної системи серед студентів**

У статті розкрито проблема недосконалого вивчення захворювань серцево-судинної та нервової системи серед молодих людей та студентів. Сучасна література містить мало прикладів розгляду цих питань. А статистичних даних, які роблять більш ефективними міри з профілактики захворювань, зовсім недостатньо. Недостатня увага до такої проблеми можуть вилитися у різке підвищення рівня захворюваності серед молодого покоління. Це може призвести до несприятливих змін рівня та тривалості життя в Україні у цілому вже через 15-20 років.

Розглянута розповсюдженість захворювань, що дозволяє орієнтувати профілактику та терапію у конкретно визначених проблемах, тому що на даний момент, у існуючій літературі з цієї тематики недостатньо освітлена закономірність виявлення конкретних типів захворювань. Такий підхід у подальшому може сприяти у боротьбі з цими захворюваннями. Також, це дає можливість отримати результати, необхідні для набору статистики, побудови таблиць залежності частоти виявлення тієї чи іншої патології у залежності від віку людини, регіону проживання, способу життя, місця роботи та ін. Запропоновано лікувальну фізичну культуру, як метод профілактики та терапії захворювань серцево-судинної та нервової системи. Описані у визнаній світовою науковою спільнотою літературі методики є безпечні для здоров'я, відносно прості у виконанні та ефективні. Також, такі комплекси вправ, як правило, сприятливо впливають на інші органи та системи організму.

Визначені конкретні дії, спрямовані на мінімізацію впливу захворювання на життя та навчання студента. Це необхідно для того, щоб організм людини у юному віці розвивався правильно, та всі його системи у комплексі працювали злагоджено, не підводячи одна одну. Така робота організму у молодості є запорукою міцного здоров'я та довгого життя у майбутньому.

Розглянуто комплекс вправ, рекомендованих для щоденного виконання визнаними спеціалістами. Такі вправи давно та успішно використовуються у терапії та профілактиці захворювань серцево-судинної та нервової системи. Вони добре показали себе з точки зору практичності та ефективності. Регулярна фізична активність підвищує фізичну працездатність або тренованість – «спроможність здійснювати фізичні дії, не відчуваючи втоми, і можливість підтримання такої спроможності протягом життя». Фізична тренованість є об'єктивним показником регулярної фізичної активності.

Дослідження свідчать, що фізична активність істотно залежить від функціональних можливостей індивіда, рівня його фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і виду занять.

*Ключові слова:* серцево-судинна система, нервова система, лікувальна фізична культура, профілактика, терапія, валеологія.



**Татарченко Л. І., Дудник М. В. Лечебная физическая культура как профилактика и терапия заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы среди студентов**

В статье раскрыта проблема несовершенного изучения заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы среди молодых людей и студентов. Современная литература содержит мало примеров рассмотрения этих вопросов. А статистических данных, которые делают более эффективными меры по профилактике заболеваний, совершенно недостаточно. Недостаточное внимание к такой проблеме могут вылиться в резкое повышение уровня заболеваемости среди молодого поколения. Это может привести к неблагоприятным изменениям уровня и продолжительности жизни в Украине в целом уже через 15-20 лет.

Рассмотрена распространенность заболеваний, позволяет ориентировать профилактику и терапию в конкретно определенных проблемах, так как на данный момент, в существующей литературе по этой тематике недостаточно освещена закономерность обнаружения конкретных типов заболеваний. Такой подход в дальнейшем может способствовать в борьбе с этими заболеваниями. Также, это дает возможность получить результаты, необходимые для набора статистики, построения таблиц зависимости частоты выявления той или иной патологии в зависимости от возраста человека, региона проживания, образа жизни, места работы и т.д. Предложено лечебную физкультуру, как метод профилактики и терапии заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы. Описанные в признанной мировым научным сообществом литературе методики безопасны для здоровья, относительно просты в исполнении и эффективны. Также, такие комплексы упражнений, как правило, благоприятно влияют на другие органы и системы организма. Определены конкретные действия, направленные на минимизацию влияния заболевания на жизнь и обучение студента. Это необходимо для того, чтобы организм человека в юном возрасте развивался правильно, и все его системы в комплексе работали слаженно, не поднимая друг друга. Такая работа организма в молодости является залогом крепкого здоровья и долгой жизни в будущем.

Рассмотрен комплекс упражнений, рекомендуемых для ежедневного выполнения признанными специалистами. Такие упражнения давно и успешно используются в терапии и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы. Они хорошо показали себя с точки зрения практичности и эффективности. Регулярная физическая активность повышает физическую работоспособность или тренированность – «способность осуществлять физические действия, не испытывая усталости, и возможность поддержания такой способности в течение жизни». Физическая тренированность является объективным показателем регулярной физической активности.

Исследования показывают, что физическая активность существенно зависит от функциональных возможностей индивида, уровня его физического воспитания, бытовых, природных условий, образа жизни и вида занятий.

*Ключевые слова:* сердечно-сосудистая система, нервная система, лечебная физическая культура, профилактика, терапия, валеология.

**Tatarchenko L., Dudnik M. Medical Physical Culture as Prevention and Therapy of Diseases of the Nervous and Cardiovascular System Among Students**

The article deals with the problem of inadequate study of diseases of the cardiovascular and nervous system among young people and students. Modern literature contains few examples of these issues. And statistics that make more effective measures to prevent diseases are not enough. Insufficient attention to such a problem can result in a sharp increase in the incidence rate among the younger generation. This can lead to adverse changes in the level and life expectancy in Ukraine as a whole in 15-20 years.

The prevalence of diseases is considered, which allows to orientate prevention and therapy in specific problems, because at present, the current literature on this topic is not sufficiently lit the pattern of detection of specific types of diseases. Such an approach in the future can contribute to the fight against these diseases. It also provides the opportunity to obtain the results necessary for the set of statistics, the construction of the dependence tables of the frequency of detection of a particular pathology, depending on the age of the person, the region of residence, lifestyle, place of work, etc. Therapeutic physical culture as a method of prevention and therapy of diseases of the cardiovascular and nervous system is proposed. The techniques described in the recognized world scientific community are safe for health, relatively simple to implement and effective.

Also, such exercise complexes tend to favorably affect other organs and systems of the body. The concrete actions aimed at minimizing the impact of the disease on the life and student's education are determined. This is necessary in order for the human organism in the younger age to develop properly, and all its systems in the complex worked together in a harmonious manner, not leading one another. This work of the body in youth is a guarantee of good health and long life in the future. The complex of exercises recommended for the daily performance by recognized specialists is considered. Such exercises have long and successfully been used in the therapy and prevention of cardiovascular and nervous system diseases. They have shown themselves well in terms of practicality and efficiency.

Regular physical activity increases physical working capacity or fitness – «the ability to perform physical activity without experiencing fatigue, and the ability to maintain such a capacity throughout life». Physical fitness is an objective indicator of regular physical activity. Studies show that physical activity depends significantly on the functional capabilities of the individual, the level of his/her physical education, domestic, natural conditions, lifestyle and type of occupation.

*Key words:* cardiovascular system, nervous system, therapeutic physical culture, prevention, therapy, valeology.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.