

Министерство здравоохранения Республики Марий Эл  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы межрегиональной  
научно-практической конференции,  
посвященной Всемирному дню сердца

Йошкар-Ола  
29.09.2022

Печатается по решению оргкомитета конференции

Редакционная коллегия:

Рыжков Л.В. - директор ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», врач высшей квалификационной категории, Отличник здравоохранения СССР, Заслуженный работник здравоохранения РФ, Заслуженный врач РМЭ, Почетный работник СПО РФ, Действительный государственный советник I класса РМЭ

Козлова О.Н. - заместитель директора по научно-методической работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Малинина Н.К. - заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Кудрявцева Н.А. - методист ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Бурдин В.И. - заведующий УВО ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной Всемирному дню сердца (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2022 г.)

В сборник включены статьи, посвященные вопросам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов разных возрастных групп

Материалы сборника адресованы работникам системы здравоохранения

Тексты не редактируются

## Оглавление

<i>Бабкова Н.С.</i>	Влияние кофеина на сердце в подростковом возрасте.....	4
<i>Забродина Т.В. Токарева А.А.</i>	Препараты Боярышника в лечении сердечно-сосудистых заболеваний.....	6
<i>Картузова Е.</i>	Физическая активность при ишемической болезни сердца.....	11
<i>Ларионова И.А.</i>	Организация природоохранной работы со студентами колледжа по пропаганде здорового сердца и его укреплению.....	14
<i>Нефедова Н.В.</i>	Возрастные особенности симптомов заболевания сердца у детей...	17
<i>Новоселова А.А.</i>	Аутотренинг при панических атаках у беременных.....	21
<i>Новоселова Л.К. Лебедева У.С.</i>	Образ сердца в средневековом и современном искусстве.....	23
<i>Халикова Н.Г. Чалдаева Н.М.</i>	Творческая образовательная среда как необходимое условие для воспитания здорового будущего члена общества.....	24

## ВЛИЯНИЕ КОФЕИНА НА СЕРДЦЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*Бабкова Надежда Сергеевна, студентка группы 335-IV СД пл.*

*ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»*

*г. Нижний Новгород*

На нашей большой планете нет ни одного взрослого человека, который не пробовал бы кофеин, не важно в каком виде: натуральном или растворимом кофе, энергетическом напитке, чае, какао, горячем шоколаде.

Но что касается подростков? К сожалению тенденция подражать взрослым только набирает популярность у молодого поколения. И как нам известно под копирование попадают к сожалению, в большей мере вредные привычки, которые со временем вызывают привыкание. Так и употребление кофеина у молодёжи стало достаточно популяризировано.

Подростки часто пьют напитки с содержанием кофеина перед спортивным мероприятием, важным событием или долгой учебной сессией. И хотя это правда, что он может дать им заряд энергии или помочь сосредоточиться, его чрезмерное употребление может нанести вред их здоровью.

По оценкам, 80% людей во всем мире потребляют продукты с кофеином каждый день. Это касается примерно 73% детей.

### Где содержится кофеин:

1. Кофе. Бесспорно, лидером по содержанию кофеина является кофе.
2. Чай стоит на втором месте после кофе. В зависимости от сорта и вида, 150 мл отвара содержат от 20 до 65 мг кофеина. В основном, зеленые сорта чая содержат кофеина больше, чем черные.
3. Какао. стакан объемом 200 мл этого шоколадного напитка может содержать от 2 до 20 мг бодрящего вещества. Чем выше процент жирности какао-порошка, из которого приготовлен напиток, тем ближе он к натуральному и тем выше процент кофеина в нем.
4. Горячий шоколад. Здесь предполагается натуральный напиток, а не заменитель из пакетиков. В порции настоящего горячего шоколада, равной 150 мл, содержится от 30 до 40 мг кофеина.
5. Кока-кола. В банке напитка столько же кофеина, как и в чашке горячего шоколада – 30-40 мг. Это довольно солидная доза, которая в сочетании с убойным количеством сахара и дает тот самый прилив энергии после употребления сладкой газировки.
6. Плитка шоколада. Чем больше содержание какао-бобов, тем больше процент кофеина. В 100 граммах горьких сортов шоколада содержится от 70 до 90 мг вещества, молочные сорта менее насыщены кофеином, всего лишь от 5 до 60 мг

на каждые 100 граммов плитки.

7. Мате. Этот парагвайский травяной чай имеет превосходный тонизирующий эффект, в нем также содержится кофеин, хотя и в небольших количествах, примерно, как в какао.

8. Энергетические напитки. В их состав обязательно входит кофеин. Все энергетики содержат кофеин в количестве от 30 до 90 мг на порцию в 330 мл. Количество кофеина здесь зависит от производителя.

Кофе представляет собой один из наиболее распространенных напитков мира. Свою популярность он заслужил не только вкусом, но и выраженным тонизирующим влиянием на организм. В его составе стимулирующее действие оказывают алкалоиды пуринового ряда, в частности – кофеин. Прием в малых дозах безопасен, но злоупотребление может привести к развитию зависимости с риском нежелательных последствий.

Кофеин может вызвать ряд нежелательных побочных эффектов как у подростков, так и у взрослых. Некоторые люди более чувствительны к кофеину, чем другие. Для этих более чувствительных людей даже небольшое количество кофеина может вызвать нежелательные эффекты.

Согласно Руководству по диагностике и статистике психических расстройств (DSM 5), наиболее распространенные нежелательные побочные эффекты кофеина включают:

- Бессонница
- Беспокойство
- Нервозность
- Покрасневшее лицо
- Диурез (учащенное мочеиспускание)
- Расстройство желудка
- Мышечные подергивания
- Бессвязная речь и мысли
- Тахикардия или сердечная аритмия (нерегулярный сердечный ритм)
- Расхаживание, постукивание пальцами ног, натягивание одежды и другие формы психомоторного возбуждения

В подростковом возрасте кофе пить нежелательно из-за гормональной перестройки и резкого скачка роста организма. По словам врача, в переходном возрасте у детей формируется центральная нервная система. Поэтому употребление кофе может вызвать учащенное сердцебиение, нарушение сна и снижение стрессоустойчивости. Кроме того, кофе обладает мочегонным эффектом, что провоцирует вымывание кальция и калия из организма. Мочегонный эффект может привести к нарушению работы сердечной мышцы. Такие же негативные

последствия могут происходить, если подросток употребляет энергетические напитки.

## **ПРЕПАРАТЫ БОЯРЫШНИКА В ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

*Забродина Татьяна Владимировна, студентка группы ФМ-31*

*Токарева Анна Анатольевна, преподаватель  
ГБПОУ РМЭ "Йошкар-Олинский медколледж"*

В настоящее время в нашем мире очень много людей с заболеваниями, связанными с сердечно-сосудистыми заболеваниями из-за сидячей работы, неправильного питания, отсутствия спорта. В следствие чего, появилось много средств от данных заболеваний.

Сейчас достаточно ценятся синтетические лекарственные препараты, но из-за этого забывается ценность растительных средств, что является огромной ошибкой. Исследователи указывают, что до 80% лекарственных растений и их препаратов используется именно для лечения болезней сердца [3, с. 6]. Одним из таких лекарственных растений является Боярышник. Он распространён во многих регионах России, не исключение и наша республика Марий Эл. Актуальность обращения к изучению лекарственных свойств средств на основе Боярышника обыкновенного (lat. *Crataegus laevigata*) обуславливается его достаточной доступностью, легкостью приготовления в домашних условиях различных настоев и настоек, рецептов которых очень много в книгах, интернете, также достаточно большого количества разнообразных препаратов на основе боярышника в аптеке, и их доступность в цене. Одни из главных преимуществ является отсутствие токсичности.

Как у любого лекарственного препарата имеются противопоказания в применении, так и у средств на основе боярышника. Во-первых, ЛС нельзя применять при пониженном давлении, брадикардии. Во-вторых, при язвенных болезнях желудка, запорах и кишечных спазмах. В-третьих, некоторые лекарственные формы, например настойку Боярышника, нельзя принимать детям до 12 лет, людям, склонным к алкоголизму, беременным и кормящим женщинам. И, наконец, в-четвертых, в аптеках происходит вытеснение препаратов из боярышника синтетическими аналогами.

В связи с вышесказанным, важно изучить лекарственные свойства боярышника обыкновенного, выяснить возможность использования препаратов на его основе для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и раскрыть возникающие

при этом проблемы.

Результаты такого исследования можно использовать для популяризации лекарственных средств из боярышника.

Боярышник обыкновенный в дикой природе почти не произрастает, культивируется в средней и южной полосах России. В естественной флоре Республики Марий Эл боярышники отсутствуют. В Дендрарии Ботанического сада-института Поволжского государственного технологического университета (г. Йошкар-Ола) сформирован коллекционный фонд боярышников.

Основные лекарственные вещества, которые содержит боярышник:

витамины А, С, К, Е, Р, группы В; фруктоза; сорбит; эфирные масла; крахмал; фитостерин; пектин; органические кислоты (урсоловая, олеановая и хлорогеновая); сапонины; макроэлементы и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, марганец, медь и цинк.

Благодаря такому большому списку полезных веществ боярышник лечит достаточное количество заболеваний. Например, фитостерин значительно уменьшают уровень холестерина в организме; снижают уровень липопротеидов; повышают иммунитет; хорошо действуют на людей, страдающих психическими болезнями; значительно уменьшают возможность развития атеросклероза; снижают вес человека; стабилизируют гормональный фон.

Боярышник применяют как кардиотоническое и регулирующее кровообращение средство при сердцебиениях, бессоннице, повышенном артериальном давлении. Применяют при тахикардии, артериальной гипертензии, хронической сердечной недостаточности (I–IIa степени), атеросклерозе, кардиалгии, мерцательной тахикардии, пароксизмальной наджелудочковой тахикардии, экстрасистолии, дигиталисной интоксикации; бессоннице, тиреотоксикозе, климактерическом и астеноневротическом синдроме.

В народной медицине настои, отвары, чай, настойки плодов и цветков боярышника применяют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы чрезвычайно широко.

Приведём несколько рецептов из народной медицины.

**Для лечения сердечной недостаточности** применяется настойка. Готовится следующим образом: сушеные плоды боярышника (130 – 150 грамм) залить 1 литром крепкого алкоголя или спирта; настой разливают в стеклянную тару, настаивают в течение 14 суток в темном прохладном месте; один раз в день – настой тщательно взбалтывают, не открывая тары; через 14 суток – процедить настой, перелить в чистую емкость и хранить в холодильнике. Как правильно пить готовую настойку? Принимать ее следует по 20 – 25 капель трижды в день. Курс лечения – 30 суток, далее следует проконсультироваться с лечащим врачом.

**Чай лучше всего подходит для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.** Итак, вот как правильно заваривать сердечный фиточай с боярышником: измельчают ветки, ягоды, цветы, листья боярышника (по 1 столовой ложке); смешивают с 1 литром воды, доводят на медленном огне до кипения; выдерживать на малом огне ещё 10 – 15 минут; дать полностью остыть, после – добавить мед по вкусу (температура чая должна быть менее 50 градусов по Цельсию).

Сбор пустырника и боярышника оказывает незначительное седативное действие, снижает сердечный ритм, используется как «успокаивающее» для предотвращения стенокардии после стрессов, нервов. Сбор готовится по следующей схеме: 2 части пустырника, 3 части боярышника, можно также добавить 0,5 части корня валерианы или 0,5 части шиповника. Для приготовления настойки из такого сбора необходимо: смешать 100 грамм сбора с 0,7 литрами спирта; настаивать 7 дней в прохладном темном месте, не взбалтывать; через 7 дней – процедить, осадок не отжимать. Принимать по 20 капель при боли в области сердца. Не рекомендуется принимать регулярно.

При приготовлении любого лекарства не стоит забывать о дозировке и побочных эффектах.

Симптомы передозировки:

тошнота; головокружение; общая слабость, сонливость; уменьшение частоты сердечных сокращений (брадикардия); снижение артериального давления.

Тяжелая передозировка вызывает нарушение сердечного ритма (аритмию).

Первая помощь при передозировке настойкой боярышника:

При появлении признаков передозировки необходимо безотлагательно вызвать бригаду скорой помощи, и лишь затем приступить к оказанию первой помощи пострадавшему.

- Принять взвесь Активированного угля (препарат из расчета 1-2 таблетки на каждый кг массы тела растереть в порошок и смешать с ½ стакана воды) или любой другой препарат с абсорбирующим действием, например Энтеросгель или Смекту.

- Принять солевое слабительное средство (Сульфат магния, Карловарскую слабительную соль).

В официальной медицине лекарственные препараты на основе боярышника используются реже чем в народной медицине.

В настоящее время из сырья боярышника производят следующие препараты:

**Настойка боярышника (Tinctura Crataegi).** Показания: функциональные расстройства сердечной деятельности; мерцательная аритмия; пароксизмальная тахикардия (при легких формах в дополнение к лечению основными

антиаритмическими препаратами).

**Боярышник с калием и магнием.** Применяется при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

**БАД Рекицен-РД с экстрактом боярышника в таблетках.** Применяется при сердечной недостаточности, сердечно-сосудистая недостаточность.

**Экстракт Годжидоктор с боярышником.** Применяется, как общеукрепляющее для сердца и кровеносных сосудов.

В г. Йошкар-Ола насчитывается 226 аптек. В практической части исследования изучался ассортимент лекарств из боярышника в аптеках города, осуществлялось анкетирование и устный опрос посетителей аптек.

В ходе проведенного исследования удалось ответить на ряд вопросов:

- сколько препаратов на основе боярышника есть в наличии;
- как часто посетители их покупают;
- в каких лекарственных формах они отпускаются.

Базой исследования стали аптеки разных фармацевтических сетей:

- Аптека «Максавит», которая находится по адресу: ул. Пролетарская, 40;
- Аптека «Апрель», которая находится по адресу: просп. Гагарина, 14;
- Аптека «Вита Экспресс», которая находится по адресу: Транспортная, д. 4.

Указанные аптеки могут предложить весьма обширный ассортимент препаратов на основе боярышника. Они выпускаются в виде таблеток, настоек, сиропов. Однако большинства из этих препаратов нет в наличии из-за низкого спроса (см. табл. 1)

Таблица 1

Наименование препарата	Количество препарата		
	“Максавит”	“Апрель”	“Вита экспресс”
Настойка боярышника	30	25	40
Боярышник с калием и магнием	10	6	15
БАД Рекицен-РД с экстрактом боярышника в таблетках	нет	нет	нет
Экстракт Годжидоктор с боярышником	нет	нет	нет

По словам сотрудников данных аптек, препараты ландыша начинают покупать меньше, так как имеются более дешевые заменители и другие препараты, которые работают не хуже.

Было проведен опрос посетителей аптек и заданы следующие вопросы:

1. Как вы считаете, нужны ли препараты на основе боярышника?

2. Как часто вы их покупаете?

3. Почему вы не используете эти препараты?

Результаты опроса представлены на диаграммах (см. рис. 1 - 3).



Рис. 1. Ответы посетителей аптек на вопрос: «Как вы считаете, нужны ли препараты на основе боярышника?»



Рис. 2. Ответы посетителей аптек на вопрос: «Как часто вы покупаете препараты на основе боярышника?»



Рис. 3. Ответы посетителей аптек на вопрос: «Почему вы не используете препараты на основе боярышника?»

Как следует из приведенных диаграмм, большинство посетителей аптек ответили, что: препараты на основе боярышника им не нужны (60%); покупают они препараты на основе боярышника очень редко (70%); причиной отказа от использования таких препараты является наличие заменителей (60%), а также необходимость иметь рецепт на их приобретение (30%).

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что аптеки г. Йошкар-Олы могут предложить большой ассортимент препаратов на основе боярышника. Однако большинства из них нет в наличии из-за низкого спроса. В настоящее время покупатели отдают предпочтение синтетическим аналогам.

В заключении следует сказать, что применение боярышника в официальной медицине пока еще не полностью раскрывает лекарственные возможности этого растения. Более того, даже промышленные препараты из ландыша пользуются низким спросом из-за отсутствия информации об их преимуществах перед синтетическими препаратами. Значительно большее применение препаратам из ландыша находит народная медицина. Однако при лечении такими средствами, при неправильной дозировке есть большой риск отравления. Поэтому считаем необходимым, наряду с популяризацией препаратов из ландыша, проводить разъяснительную работу с населением об опасности их самостоятельного применения без консультации с врачом. Собранные в данном исследовании материалы могут быть использованы в такой просветительской работе.

### **Список литературы:**

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Боярышник\\_обыкновенный](https://ru.wikipedia.org/wiki/Боярышник_обыкновенный)
2. <https://domorost.ru/maps/country/rossiya/region/marij-el/type/related/slug/crataegus-sanguinea-pall>
3. Лекарственные препараты на основе субстанций растительного происхождения // Государственная Фармакопея. Изд. XIV. Том IV. – М.: Министерство здравоохранения РФ, 2018 – С. 5913-5915.
4. Соколов С. Я., Связева О. А., Кубли В. А. Ареалы деревьев и кустарников СССР. Т. II.—Л.: Наука, 1980, с. 68—77.
5. Подымов, А.И. Лекарственные растения Марийской АССР / Л.И. Подымов, Ю.Д. Суслов. – Йошкар-Ола: Марийское книжное издательство, 1990 – 16 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

*Картузова Елизавета, обучающаяся*

*филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в г. Волжске*

*Республика Марий Эл*

Ишемическая болезнь сердца стала самой частой причиной смерти и инвалидности — на ее долю приходится около 30 процентов смертности. Она намного опережает другие заболевания в качестве причины внезапной смерти и встречается у мужчин - у 30% и у каждой третьей женщины - 40%-60% женщин.

Такая разница обусловлена тем, что женские половые гормоны являются одним из средств защиты от атеросклеротического поражения сосудов. В связи с изменением гормонального фона при климаксе вероятность инфаркта у женщин значительно возрастает. ИБС также поражает относительно молодых людей 35-40 лет. Фактически, именно ИБС и ее последствия являются наиболее частой причиной внезапной смерти у взрослых в возрасте до 40 лет.

Характерной чертой современного общества является гиподинамия – нарушение функционирования организма из-за недостатка двигательной активности. Развитие транспортной сети, автоматизация производства и увеличение количества работников «умственного» труда привели к тому, что люди стали вести сидячий образ жизни. Данный фактор негативно отражается на здоровье сердечно-сосудистой системы человека. Лечебная физкультура при ИБС является важным компонентом реабилитации пациентов, перенесших сердечные заболевания. Сочетание здорового питания с регулярными упражнениями является лучшим вариантом для поддержания нормальной массы тела. В свою очередь, адекватный вес снижает вероятность роста артериального давления, появления атеросклероз и ИБС с последующим инфарктом.

По данным медицинских исследований, люди, которые занимаются лечебной физкультурой после сердечных болезней, в 7 раз реже страдают рецидивами подобного сердечного приступа и сокращают вероятность наступления смерти в 6 раз. ЛФК при ишемической болезни сердца способна улучшить общее состояние здоровья пациента. Сердце, как и любая другая мышца, получает пользу от физических упражнений. Сильное сердце может перекачивать больше крови по телу с меньшими усилиями. К тому же регулярные упражнения делают сердце и систему кровообращения более эффективными, понижают уровень холестерина и сохраняют давление на нормальном уровне (в норме = 120/80 мм рт. ст.).

Для физической реабилитации назначаются легкие упражнения уже в самом начале постинфарктного периода. Их цель – восстановить дыхание и вывести больного из тяжелого состояния.

Физическая активность полезна тем, что:

- позволяет поддерживать мышечный тонус и сохранять хорошую форму;
- способствует снижению риска развития атеросклероза;
- снижает вероятность образования тромбов;
- нормализует артериальное давление, что способствует снижению риска инсульта;
- способствует снижению веса и предотвращает развитие диабета;
- способствует улучшению настроения, нормализации сна и позволяет легче переносить стрессовые ситуации;
- снижает риск развития остеопороза.

Противопоказаниями к физической активности при ИБС являются:

- частые приступы стенокардии;
- острые нарушения в коронарном кровообращении;
- запущенные стадии сердечной недостаточности;
- устойчивая аритмия;
- аневризма сердца.

Выполнение обычных бытовых нагрузок, легкая ежедневная работа по дому, являются обязательными компонентами физической активности. А также:

- дыхательная гимнастика;
- бег, танцы, партерная гимнастика, плавание, занятия теннисом;
- ежедневные пешие и велосипедные прогулки в удобном для больного темпе, по полчаса-часу каждый день; походы пешком хотя бы по этажу в день;
- скандинавская ходьба;
- работа на приусадебном участке или в саду;
- кинезитерапия.

Тренировки назначаются врачом-кардиологом на основе проведенного осмотра. Вместе с тем, должен проводиться периодический врачебный контроль, чтобы по необходимости скорректировать физическую нагрузку и оценить эффективность занятий. Кроме того, для большего прогресса в борьбе с заболеванием больной должен соблюдать режим сна, питания, работы и отдыха, а также отказаться от вредных привычек.

Ниже приведен примерный комплекс физических упражнений. Результат от занятий будет лучше, если оно проводится на свежем воздухе, 2 раза в неделю и не более 12 минут с акцентом на дыхании.

**А. Лежа на спине, исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища:**

1. Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох.
2. Поднимание согнутых в коленях, ног – выдох, опускание прямых ног вдох.
3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.
4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.
5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

**В. Стоя, исходное положение – основная стойка, руки вдоль туловища:**

1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, и потом – выдох.
2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону – вдох, и потом – выдох.
3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
4. Руки на пояс, круговые движения туловищем.

5. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох.
6. Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.
7. Присед, руки вперед – выдох, и потом – вдох.
8. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена.

Нужно отдавать предпочтение тем упражнениям и нагрузкам, которые приносят удовольствие пациенту. Выполнение упражнений в компании родных или друзей способствует скорому выздоровлению.

Правила и рекомендации к выполнению комплекса упражнений:

1. Не следует резко повышать физическую нагрузку, даже если хорошее самочувствие.
2. Начинать занятие не раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи.
3. Если во время занятий или после них в области сердца появятся неприятные ощущения, а кроме того головокружения, диспноэ (одышка), сердцебиение, то занятия необходимо сразу прекратить. Если боль сама не проходит, то нужно принять валидол или нитроглицерин, а затем обязательно обратиться к врачу.
4. 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, то это значит, что занятия лечебной физкультурой оказывают положительное влияние на организм.

Для хорошей реабилитации также нужно включить медикаментозную терапию, индивидуальную программу физической реабилитации, а в случае необходимости — хирургическую коррекцию.

Таким образом, физическая активность позволяет индивидуализации двигательной деятельности, осуществляемой в лечебных и оздоровительных целях, а также в формировании здорового образа жизни для больных ишемической болезнью сердца.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИРОДООХРАННОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА И ЕГО УКРЕПЛЕНИЮ**

*Ларионова Ирина Александровна, преподаватель  
ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Одна из русских поговорок гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял!». В этой русской

поговорке заключен очень глубокий смысл. И когда студентам-первокурсникам я задаю вопрос «Как вы понимаете эту поговорку?», многие студенты отвечают так: «Здоровье – самое ценное, что есть у человека», «Здоровье не купишь ни за какие деньги», «Деньги можно заработать, было бы здоровье!». Ответы студентов-первокурсников меня, как преподавателя биологии, несомненно радуют; они правы в том, что здоровье – главное богатство у человека. Только здоровый человек может быть по-настоящему счастлив, может достигнуть поставленных целей по выбранной специальности или профессии, стать успешным и квалифицированным специалистом в сфере торговли и общественного питания, а в будущем сможет создать семью, вырастить здоровых детей.

В настоящее время одной из самых актуальных проблем всех развитых стран мира являются болезни сердечнососудистой системы. В нашей небольшой по численности населения республике Марий Эл болезни системы кровообращения сокращают продолжительность жизни граждан, являются основной причиной инвалидности, а в некоторых случаях и внезапной смерти. Очень часто причиной этих заболеваний могут быть различные факторы: избыточная масса тела, пристрастие к курению, гиподинамия – малая физическая активность. Молодые люди часто не задумываются об этих проблемах, о ценности жизненно важного органа – сердца, которое функционирует в течение всей жизни человека. Чтобы предотвратить заболевания сердечнососудистой системы, в первую очередь нужно правильно укреплять сердце, ведь всегда лучше предотвратить появление проблем с сердцем, чем потом заниматься лечением. И очень важно осознанно работать над укреплением поперечнополосатой мускулатуры, над тем, как сделать свой организм более крепким и увеличить продолжительность жизни.

Малоподвижный образ жизни губителен для человека. По статистике, примерно 6% смертей связано с отсутствием физической активности. Так гиподинамия постепенно приводит к ослаблению сердечной мышцы, снижению сократительной функции органа, нарушениям лимфотока и кровотока. Все это становится причиной замедления обменных процессов, снижения эластичности сосудов, повышенной утомляемости, раздражительности, бессонницы, образования кровяных застоев и возникновения прочих нарушений, провоцирующих развитие заболеваний не только сердечнососудистой, но и всех систем организма.

Вопросами проведения мероприятий по популяризации здорового сердца и его укрепления в молодом возрасте, помимо занятий физической культурой и спортом, имеющих положительное влияние на организм человека, мы со студентами Торгово-технологического колледжа занимаемся уже несколько лет. Самой лучшей и действенной в этом отношении является природоохранная работа – это ежегодное и активное участие студентов Торгово-технологического колледжа во Всероссийской

экологической акции, объявленной Федеральным агентством лесного хозяйства «Сохраним лес!». Весной и осенью мы с удовольствием присоединяемся к масштабной Всероссийской экологической акции по посадке леса в рамках акции "Живи, лес!». Цель мероприятия – воспитание бережного отношения к одному из главных богатств страны – российскому лесу, его сохранение, восстановление и приумножение. Работа в лесу - на территории учебно-опытных лесничеств Республики Марий Эл полезна в первую очередь для сердечнососудистой системы студентов: укрепляется сердечная мышца, что снижает риск возникновения заболеваний сердца и повышается выносливость организма. Физическая активность на свежем воздухе лишь увеличивает пользу для их здоровья. Следует отметить, физическая активность рекомендована не только пожилым людям, находящимся в основной группе риска для развития болезней сердца, но и представителям всех возрастных категорий, желающих сделать свой организм более крепким и увеличить продолжительность жизни. Кроме того, работа по посадке саженцев хвойных деревьев – сосен, елей на лесных участках помогает улучшить работу многих внутренних органов, а также опорно-двигательной системы человека и даже повышает аппетит. А пребывание на свежем воздухе в лесных массивах издавна считаются одними из основных мер для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы. Благодаря работе по посадке зеленых насаждений у студентов увеличивается частота дыхания, активизируется обмен веществ в тканях сердца и улучшается функциональная способность этого жизненно важного органа. Как известно, пребывание в лесу, где чистый воздух и легко дышится, способствует нормализации сна у студентов. В настоящее время многие молодые люди не соблюдают ни режим дня, ни режим сна. Поэтому после такой работы в лесу и посадки деревьев - здоровый сон для студентов обеспечен. Сон с минимальной продолжительностью 8 часов является еще одним действенным методом профилактики нарушения в работе сердечнососудистой системы. Нельзя не отметить о пользе, которую несет в себе солнце для здоровья сердца. Ультрафиолетовое излучение стимулирует кожу человека синтезировать витамин D, который принимает активное участие в нормализации артериального давления и полноценной работе сердца.

Участие студентов в экологических акциях по посадке леса – это одна из форм популяризации здорового сердца и его укрепления в молодом возрасте. А для того, чтобы работа со студентами колледжа по продвижению идей безвозмездной помощи лесничествам Республики Марий Эл была эффективной, деятельность преподавателя биологии должна начинаться, прежде всего с определения и обсуждения проблемы здорового сердца, вопросов по его укреплению. Чтобы исправить ситуацию с гиподинамией у молодых людей, их чрезмерным увлечением

мобильными устройствами и различными гаджетами, в первую очередь нужно вовлекать студенческую молодежь в природоохранную работу - добровольную помощь на безвозмездной основе лесничествам и конечно пропагандировать здоровый образ жизни. Сажая хвойные деревья, студенты помогают одному из главных богатств нашей страны – российскому лесу, его сохранению, восстановлению и приумножению, повышают уровень социальной жизни в своём учебном заведении. Участие студентов в подобных акциях способствует и формированию здорового образа жизни. Через непосредственное участие в природоохранных мероприятиях – посадке леса к молодежи приходит осознание себя, своей роли в обществе и понимание того, что здоровое сердце – это самое ценное у человека, а укрепление сердца в молодом возрасте – залог счастливой семейной жизни. Таким образом, организация природоохранной работы со студентами колледжа по пропаганде здорового сердца затрагивает сознательность студентов, привлекает их к проблеме сердечнососудистых заболеваний и вопросам укрепления жизненно важного органа.

#### **Список использованных источников:**

1. Васильева В.Н. Формирование экологического мышления в процессе образования // Серия “Symposium”, Инновации и образование, Выпуск 29 / Сборник материалов конференции Санкт-Петербург: Санкт-Петербургское философское общество. С.273-287.
2. Дзятковская Е. Н. Ключевые противоречия экологического сознания как критерий отбора содержания экологического образования. // Экологическое образование - № 2 – с. 24 – 30

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ**

*Нефедова Наталья Владимировна, преподаватель педиатрии  
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»  
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

По статистике примерно один из ста детей рождается с каким-либо дефектом сердечно-сосудистой системы, чаще всего это врожденные дефекты строения сердца. Кроме того, существует генетическая предрасположенность к развитию определенных заболеваний. В зависимости от тяжести, они могут проявляться в разном возрасте. Многие из них диагностируются еще внутриутробно во время ультразвукового исследования плода, некоторые выявляются сразу после рождения,

другие же могут медленно прогрессировать годами, проявляясь в относительно взрослом возрасте.

При своевременном выявлении и лечении этих заболеваний большинство детей сможет вести полноценную жизнь, часто без каких-либо ограничений, поэтому крайне важно вовремя обратить внимание на признаки, указывающие на проблемы с сердцем и обратиться к специалисту.

Как работает сердце и вся сердечно-сосудистая система?

Сердце представляет собой насос, состоящий из двух половин, правой и левой, каждая из которых также разделяется на две камеры: предсердие и желудочек. Правая сторона сердца собирает венозную (бедную кислородом) кровь от тела и направляет ее в легкие для насыщения кислородом. Левая сторона собирает кровь от легких и направляет артериальную (насыщенную кислородом) кровь в системный кровоток, где она распределяется по всему организму.

Стенки сердца препятствуют смешению богатой и бедной кислородом крови, а клапаны между предсердиями и желудочками позволяют прокачивать кровь только в одном направлении.

Иногда в период внутриутробного развития, пока плод еще находится в организме матери, в процессе формирования сердца могут возникнуть нарушения, что приводит к неправильному строению стенок сердца, аномальному расположению сосудов и клапанов. Как следствие, возникает смешение оксигенированной и деоксигенированной крови, либо ее неправильному распределению ее по кругам кровообращения. В результате организм не получает достаточное количество кислорода, что приводит к появлению характерных признаков.

Главные признаки заболеваний сердца у детей:

Заболевания сердца могут проявляться по-разному в разном возрасте, поэтому целесообразно выделить 3 возрастные группы: новорожденные и дети раннего возраста (от 0 до 1-2 лет), дети дошкольного и младшего школьного возраста (от 2 до 10 лет) и подростки.

В грудничковом возрасте ребенок не может пожаловаться, когда его что-то беспокоит, единственным средством общения является плач, поэтому на первое место выходят симптомы, на которые могут обратить внимание сами родители:

1. Цианоз или бледность. В результате плохого кровоснабжения периферических сосудов и недостаточного обеспечения кожи кислородом, она приобретает характерный фиолетово-синюшный оттенок, особенно в области носогубного треугольника и под ногтями, однако при тяжелых поражениях цианоз может охватывать все тело.
2. Ребенок плохо присасывается к груди, отвлекается во время кормления, часто

дышит или потеет. Ему не хватает энергии для полноценного присасывания из-за недостаточного поступления кислорода.

3. Потеря сознания, обмороки. Тревожный симптом, чаще возникающий, когда ребенок активен (во время кормления, при активном передвижении). Это связано с недостаточным поступлением кислорода к головному мозгу.
4. Медленный набор веса. В основном связан с тем, что ребенку тяжело сосать грудь или бутылочку, в связи с чем он недополучает питательных веществ.
5. Быстрая утомляемость и одышка. Ребенок не хочет активно двигаться, выглядит вялым, уставшим, не проявляет интереса к играм. В более старшем возрасте может возникать характерный симптом: во время игры ребенок синееет и присаживается на корточки. Это позволяет сердцу более правильно распределять кровь при дефектах перегородки между правым и левым желудочком и аномальным расположением сосудов (ТетрадаФалло).

Все эти симптомы могут возникать вследствие многих причин, однако в любом случае они указывают на то, что стоит обратиться к врачу, чтобы на самой ранней стадии выявить возможные проблем и оперативно их устранить.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста более активны, чем груднички, кроме того, они могут описывать некоторые свои ощущения, в связи с чем могут проявляться менее выраженные поражения сердца, не выявленные в более раннем возрасте.

1. Задержка физического развития. Дети с заболеваниями сердца выглядят младше своих сверстников, им тяжело играть в подвижные игры
2. Одышка, повышенная потливость, цианоз. Возникают в связи с недостаточным поступлением кислорода к органам и тканям.
3. Головокружения и обмороки. Головокружения могут возникать в результате многих причин, совсем не связанных с сердцем, однако частые приступы, особенно сопровождающиеся обмороками, должны настораживать родителей в отношении заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Нарушения ритма. Хотя дети младшего дошкольного возраста не всегда способны правильно описать свои ощущения, однако они могут жаловаться, что сердце «замирает» или «стучит».
5. Дискомфорт в области груди, боль, отдающая в левую руку, холодный липкий пот могут говорить о серьезных проблемах с сердцем.

Подростки в большинстве случаев могут описать свои ощущения, большая часть врожденных аномалий к этому возрасту уже выявлена, однако некоторые проблемы развиваются достаточно долго и проявляются в относительно взрослом возрасте. Пубертатный период – период нейрогормональной перестройки особенно этому способствует. Должны обращать на себя внимание:

1. Обмороки на фоне физической нагрузки указывают на необходимость углубленного обследования, особенно если в семье были случаи внезапной смерти.
2. Повышенная утомляемость. Неспособность поддерживать одинаковый уровень активности со сверстниками может быть следствием сидячего образа жизни, однако при сочетании с одышкой, частыми головокружениями или обмороками может указывать на проблемы с сердечно-сосудистой системой.
3. Одышка при физической нагрузке, возникающая раньше, чем у сверстников, должна настораживать родителей. Это может быть симптомом заболевания легких, однако при заболеваниях сердца тоже является частым симптомом.
4. Боли в груди, отдающие в левую руку.
5. Нарушения ритма сердца.

Большая часть заболеваний сердца выявляется при скрининге во время беременности и на первом году жизни ребенка. Поэтому крайне важно соблюдать рекомендации педиатров, вовремя выполнять рекомендуемые исследования. При выявлении каких-либо из вышеперечисленных признаков, особенно при их сочетании следует обратиться за консультацией к педиатру. Большая часть исследований, позволяющая выявить болезни сердца выполняется быстро и безболезненно – рентгеновское исследование грудной клетки, УЗИ сердца и сосудов и ЭКГ.

Чем раньше будет установлен диагноз, тем больше шансов, что ребенок в дальнейшем сможет вести полноценную жизнь без каких либо ограничений.

Ключевые моменты:

- Заболевания сердца у детей встречаются относительно часто (примерно 1 на 100 человек)
- Лечение зависит от особенностей заболевания и может включать: медикаментозную терапию, хирургическое лечение, прочие медицинские вмешательства.
- При небольших дефектах продолжительности и качество жизни могут быть такими же, как у здорового человека даже без лечения
- При серьезных заболеваниях своевременное выявление и лечение обычно приводит к продолжительности жизни как у здорового человека практически без каких-либо ограничений.

**Список литературы:**

1. Anderson RH, Baker FJ, Macartney FJ. Paediatric Cardiology. 2nd ed London: Churchill Livingstone
2. A. John Camm, Thomas F. Luscher, Gerald Maurer, Patrick W. Serruys. ESC

CardioMed. OxfordUniversityPress

1. Андерсон Р.Х., Бейкер Ф.Дж., МакартниФ.Дж. Детская кардиология. 2-е изд. Лондон: Черчилль Ливингстон
2. А. Джон Кэмм, Томас Ф. Люшер, ДжеральдМаурер, Патрик У. Серруис. ЭСК КардиоМед. ИздательствоОксфордскогоуниверситета

## **АУТОТРЕНИНГ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ У БЕРЕМЕННЫХ**

*Новоселова Анна Александровна, перинатальный психолог*

*ГБУ РМЭ «Перинатальный центр»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Панические атаки у беременных – не редкое явление, особенно если были эпизоды до беременности. Сами по себе панические атаки не несут угрозы для жизни матери, но могут стать снижающим качество жизни фактором и спровоцировать опасные психосоматические симптомы. Вегетативные компоненты приступа зачастую включают в себя: сердцебиение (тахикардию), одышку, потливость, озноб, головокружение, тошноту, скачки артериального давления, которые крайне нежелательны для развития плода. Одним из частых симптомов является возникновение субъективного ощущения боли в сердце или по всему телу. Приступ может проявиться внезапно, могут возникнуть паника и страх смерти самой женщины или страх потери ребенка, негативные ощущения «накрывают» стремительно, а потом внезапно проходят, зачастую при одном виде «человека в белом халате» или без особых внешних причин. Одной из причин учащения панических атак может стать беременность сама по себе за счет усиления нагрузки на сердечно-сосудистую систему будущей матери, потому что организм начинает работать в режиме вынашивания плода. Тревожно-мнительные женщины более склонны к проявлениям панических атак, однако стоит учитывать, что стрессы и переживания могут усугубляться проявлением постковида и иных болезней, сказывающихся на сердечно-сосудистой системе, которые женщина могла перенести еще до беременности или во время нее. Приступ панической атаки со скачком давления может привести, и зачастую приводит, к госпитализации беременной женщины.

При работе с паническими атаками во время беременности используются дыхательные техники, мягкие суггестивные техники, самовнушение и техники когнитивно-эмотивной психокоррекции (психотерапии). Спокойствие и эмоциональная стабильность – залог успешного вынашивания беременности,

здоровья матери и ребенка. Склонным к проявлениям панических атак женщинам традиционно рекомендовано больше гулять на свежем воздухе, избегать негативных новостей и воздействий, вносить в свою жизнь больше позитивных эмоций, заниматься умеренными физическими нагрузками по согласованию с врачом, арт-терапией и аутогенной тренировкой. Аутогенная тренировка (АТ, аутотренинг) – распространенный метод саморегуляции психосоматических состояний с помощью дыхания и осознанной мышечной релаксации, разработанный И.Шульцем (1932). Аутогенная тренировка по методике Шульца основывается на самовнушении в состоянии расслабления. Это способ переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя, при котором беременная женщина постепенно приобретает навыки самостоятельно купировать приступы панических атак и тревожных состояний, снижать их частоту. Основами правильного расслабления, при котором выравнивается дыхание, перестают мучить приступы тахикардии, снимаются мышечные зажимы и напряжение, проходят субъективные «боли в сердце» беременная женщина овладевает под руководством и при помощи перинатального (медицинского) психолога, чтобы далее использовать полученные навыки самостоятельно. В современной практике аутотренинга используются четыре внушения (самовнушения):

1. Приятное спокойствие и расслабление
2. Приятная тяжесть
3. Приятное тепло
4. Ровное и размеренное дыхание

После достижения расслабления и выравнивания дыхания, за которыми следит специалист, наступает вторая стадия аутотренинга, при которой даются внушения (самовнушения) на снятие напряжения, на безопасность, на преодоление страхов смерти и потери плода, на удачный исход беременности и родов. Если не делать никаких внушений, то человек обычно засыпает и прекрасно отдыхает в течение короткого времени. Аутогенная тренировка в среднем длится 10-20 мин, и за это время беременная женщина может восстановить силы, почувствовать себя отдохнувшей.

Освоившие аутогенную тренировку женщины занимаются ей регулярно, применяют навыки не только для снятия панических атак, но и в период схваток, в послеродовом состоянии. Аутогенная тренировка имеет большое значение для профилактики переутомлений, неврозов и психосоматических заболеваний, особенно связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Возможность саморегуляции эмоционального и телесного состояния способствует адекватному поведению и восстановлению внутреннего равновесия.

## ОБРАЗ СЕРДЦА В СРЕДНЕВЕКОВОМ И СОВРЕМЕННОМ ИСКУССТВЕ

*Новоселова Людмила Константиновна, преподаватель*

*Лебедева Ульяна Сергеевна, студент*

*ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»*

*Йошкар-Ола, Республика Марий Эл*

Сердце — орган человеческого тела, в котором, по слухам, обитает настоящая любовь, в искусстве изображают по-разному. Популярнее всего это символ, который похож на листочек. Он появился примерно в середине XIII века, ныне встречается и в религиозном искусстве, и на аксессуарах, и на поздравительных открытках, в Интернете.

Какими же смыслами оно наделялось в прошлом? Некий предмет округлой формы с заостренным концом определенно становится символом сердца в средневековых христианских рукописях. Мы видим, что знакомая форма появляется как в романах о любви, так и в алхимических трактатах, где совершенно точно обозначала сердце. В романах передача сердца женщиной мужчине стала означать высшее проявление любви. Существовал в раннесредневековом искусстве также визуальный акцент на страстях Христовых, порождавший образы пяти парящих в воздухе ран Иисуса, на которые прихожанам предлагалось медитировать, но он постепенно трансформировался. Так в центре этих изображений оказалась не рана в боку Христа, а его раненное сердце.

Символ сердца в XX веке сердце стал предметом изобразительного искусства с элементами декора. Художники постоянно выбирают его изображение из этих двух вариантов: уже указанную форму листа и более реалистическую. Например, Фрида Кало (мексиканская художница) дважды написала свой двойной автопортрет, в буквальном смысле обнажив собственное сердце, изображенное со всей натуралистичностью. У художника Энди Уорхола (США) тоже можно найти вполне натуралистичные изображения сердца, но все-таки он предпочитал символические, вплетая их в свою разветвленную концепцию поп-арт-культуры. У него есть многократно копируемые «Четыре сердца», построенные по тому же принципу повторяемости в разных цветах, что и портреты (есть даже черные бриллиантовые сердца на черном фоне). В 1990-е годы Кунс, разрабатывая излюбленную тему пластикового сувенирного мира вокруг нас, в рамках серии Celebration, начал создавать глянцевые сердечки. Имеется картина маслом (1995–1998). Кунс пародирует вездесущие магазинные игрушки — у него они оказываются гигантскими и выполненными из полированной окрашенной стали. А известная португальская художница повторила в гигантской инсталляции с помощью плетения (на самом деле — металлических прутьев) знаковый португальский сувенир

Таким образом знакомый символ сердца получает наполнение не только в сознании отдельного человека, но и в коллективном бессознательном приобретает узнаваемый смысл любви.

**ТВОРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА  
КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО  
БУДУЩЕГО ЧЛЕНА ОБЩЕСТВА**

*Халикова Н.Г., преподаватель*

*Чалдаева Н.М., преподаватель*

*МБУДО «ДМШ № 26 им. В.М. Гизатуллиной»*

*Казань, Республика Татарстан*

В педагогической деятельности дополнительного музыкально-эстетического образования важную роль играет теплота отношений между учителем и учащимися, контакт от сердца к сердцу. На занятиях в основе лежит доброжелательная душевная атмосфера общения, преподаватель свое сердце отдает детям, дарит им знания, профессиональные навыки, душевное тепло. Процесс обучения и воспитания имеет положительную тенденцию только при учете особенностей современной социокультурной среды, в которой выросло новое поколение. Педагогу важно учитывать особенности и специфику познавательной деятельности ребенка, его интересов и устремлений, а также мотивационную составляющую его обучения.

На первый план выходят такие гуманистические принципы обучения как: право каждого ребенка на получение образования с учетом его индивидуальных особенностей и возможностей, признание интересов ребенка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации – в подтверждении слов выдающегося польского педагога, врача и психолога XX века Януша Корчака о «праве ребенка быть тем, кто он есть». Необходим психологический комфорт всех субъектов образовательного педагогического процесса, коллективное сотворчество, создание благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся. Музыка - это исключительное средство психофизического воздействия, ключ к сердцу и душе ребенка. Во время живого музыкального исполнения музыки мы можем наблюдать процесс, когда действие психических энергий участников этого творческого процесса активизирует потенциал человека, пробуждает жажду к действию, к творчеству, усиливает жизненную энергию и является сильнейшим мотивационным средством для дальнейших успехов в обучении. Из четырех типов «воспитывающей среды» на

современном этапе Януш Корчак особо выделяет «творческую», характеризующуюся свободой и активностью. Особенно это актуально для учащихся музыкальных школ, где для развития творческой личности оптимальной средой является творческая образовательная среда. Именно в творческой среде формируется личность ребенка, которая характеризуется активностью освоения новых знаний, высокой самооценкой, открытостью и свободой в выборе результативных действий. Таким образом, творческая образовательная среда – это огромный потенциал для обеспечения личностного саморазвития ребенка.

Целью обучения ребенка является его самореализация в социокультурном пространстве. Важно, чтобы он применял свои знания и навыки на практике, получая от этого радость и удовлетворение. Педагог должен воспитать не только грамотного музыканта, но сформировать его духовно-нравственные жизненные устои. На данном этапе образовательного процесса для изменения мотивации познавательной деятельности школьников необходимы новые учебные технологии и методы обучения, способные дать новый толчок для повышения заинтересованности учащихся и увеличения их познавательного потенциала.

В ДМШ № 26 одним из главных приоритетов в работе является интеграция учебной, просветительской и концертной деятельности учащихся, что является стимулом развития у них активной жизненной позиции, инициативы и умения ориентироваться в нарастающем потоке информации. Посредством концертной, просветительской деятельности или просто творческого общения, ученик воздействует на социум эмоционально, нравственно, духовно. Состояние творческого подъема во время музыкальной деятельности проявляется у музыканта на разных уровнях: эмоциональном, социальном, физическом и духовном. Причем, состояние творческого подъема в процессе музыкальных занятий возникает не только от удачного исполнения, но и от усилий по преодолению какой-либо трудности в процессе музыкальной деятельности. И тут важна роль преподавателя. Опытный педагог, владея большой базой педагогических методов, технологий, обладающий творческим потенциалом, создает благоприятные условия для процесса обучения, выполнения творческих задач, а перед выступлением настраивает юного музыканта на положительные эмоции, поддерживает и воодушевляет. Таким образом, обучение закрепляет положительную психическую доминанту от занятия к занятию. Зачастую музыкантам, как и всем творческим личностям, свойственны определенные психофизиологические особенности нервной системы: высокоразвитая эмоциональность, высокая чувствительность, состояние тревожности. Стимулирование и развитие у учащихся состояния творческого подъема, как осознанной мотивации, способствует уменьшению тревожности и улучшению

эмоционального состояния подростка, что, в свою очередь, помогает становлению самостоятельности и самодостаточности личности. Большую роль играет концертно-исполнительская деятельность ученика: здесь важен контакт со слушателем, но еще более важным является непосредственная реакция слушателей, которая, в свою очередь, воздействует на исполнителя. Это мотивирует ученика на новые творческие успехи. Музыка – не только предмет искусства, но и средство коммуникации.

Так огромную роль в формировании положительного эмоционального фона, положительного отклика слушательской аудитории играют наши концерты благотворительного направления, как то: в интернатах для детей с проблемами в развитии, интернате для дневного пребывания пожилых людей, выездные концерты для военной части гарнизона г.Казани. Это самые благодарные слушатели, как блестят их глаза, какие оглушающие радостные и поддерживающие юных музыкантов аплодисменты. Как они подпевают юным певцам, поддерживают выступающих. Благодаря таким концертам, ученики учатся дарить слушателям свое творчество, свои умения, свои сердца. Мы видим, как на наших глазах выпрямляются спины, загораются глаза, вселяется благодатная надежда и радость в сердца. Мы надеемся, что благодаря выступлениям юных музыкантов и певцов улучшается и эмоциональное состояние слушателей и укрепляется их здоровье. А так же, это является важной воспитательной работой по созданию здорового социального будущего молодого общества.

Это яркий пример положительной мотивации. Испытывая незабываемое ощущение творческого подъема, юные участники концерта вновь и вновь захотят испытать это высокое чувство, эту искреннюю эмоцию, эту востребованность, и будут настроены приложить максимум усилий для достижения высокого уровня в музыкальном обучении. Да и многие выпускники музыкальной школы, продолжая учебу в других высших заведениях, являются яркими концертными исполнителями в творческой жизни своих коллективов, своеобразными лидерами молодежного движения.

Самостоятельная творческая деятельность наших учащихся, их стремление к самореализации и саморазвитию свидетельствуют об их социальном здоровье и востребованности в современном обществе.

### **Литература:**

1. Геталова О.В. Авторская программа Фортепиано// «Композитор» Санкт-Петербург, 2013. -45 с.
2. Зеленкова Т.В. Педагогическая компетентность музыканта //Казань, КГК им.Н.Г.Жиганова, 2015. – 207с.

3. Новые технологии в музыкальном образовании: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Части I, II. – Омский госуниверситет. 2012. – 267 с.
4. Лысиченкова С.А. Влияние особенностей современных школьников на их познавательную мотивацию // Молодой ученый. 2011. №4 – 243с.