

УДК 616.12-008.311

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1015

Замяткина Е.Е., студентка

Научный руководитель: Глухов А.В., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Zamyatkina E.E., student

Research Supervisor: Glychov A.V., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

THE USE OF VARIOUS FORMS OF PHYSICAL EXERCISE IN DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

В статье представлено авторское исследование сердечно-сосудистых заболеваний и профилактики и лечения их с помощью физических упражнений. Целью написания статьи является изучение способов лечения сердечно-сосудистых заболеваний при помощи физических упражнений и демонстрация их людям. В настоящее время всё чаще люди становятся инвалидами или умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый год частота и тяжесть таких заболеваний растёт. Подавляющее количество молодежи не придают значения физическим упражнениям в качестве не только поддержания формы, но и восстановления здоровья своего организма. Некоторые даже думают, что физические упражнения вредят их здоровью. Физическая нагрузка способствует повышению работоспособности сердечно-сосудистой системы, тем самым помогает справиться с заболеваниями. Мы провели сбор информации в различных медицинских источниках и проанализировали её для полной объективности выводов и советов.

Ключевые слова: Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика, лечение, физические упражнения

The article presents the author's study of cardiovascular diseases and their prevention and treatment through physical exercise. The purpose of this article is to study ways to treat cardiovascular diseases through physical exercise and demonstrate them to people. Nowadays, more and more people become disabled or die

from cardiovascular diseases. Every year, the frequency and severity of such diseases increases. The overwhelming number of young people do not attach importance to physical exercises as not only maintaining their shape, but also restoring the health of their body. Some even think that physical exercise is harmful to their health. Physical activity helps to improve the efficiency of the cardiovascular system, thereby helping to cope with diseases. We have collected information from various medical sources and analyzed it for complete objectivity of conclusions and advice.

Keywords: *Cardiovascular diseases, prevention, treatment, physical exercises*

Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы рекомендуются занятия физической культурой. Особенно это актуально для людей с факторами риска. Формы занятий могут быть разнообразными: от общей физической подготовки в группах здоровья до бега в клубах. Здоровым людям также рекомендуется заниматься спортом. Дозировка нагрузок рассчитывается в соответствии с полом, возрастом и физической подготовкой.

Систематическая физическая тренировка оказывает положительное воздействие на органы и системы организма. В частности, сердечно-сосудистая система у тренированных людей демонстрирует следующие изменения:

1. Улучшение сократительной способности миокарда, сердце становится более эффективным в перекачивании крови.
2. Усиление центрального и периферического кровообращения, кровь лучше распределяется по органам и тканям.
3. Снижение частоты сердечных сокращений, при нагрузках сердце работает более экономично.
4. Увеличение ударного объема крови, что способствует обеспечению мышц кровью во время физической активности.

Тренированные люди имеют большее сердце и объем крови, чем нетренированные. Гипертрофия миокарда, вызванная тренировкой, способствует увеличению ударного объема крови. Это позволяет сердечно-сосудистой системе более эффективно справляться с физическими нагрузками.

Кроме того, тренированные люди имеют более широкие сосуды сердца, что способствует лучшему кровотоку. Экономичная работа сердца позволяет им использовать меньше крови для выполнения той же работы.

Таким образом, систематическая физическая тренировка делает сердечно-сосудистую систему более эффективной и подготовленной к физическим нагрузкам.

Занятия физической культурой полезны для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физические упражнения на регулярной основе снижают вероятность развития этих заболеваний. Леченая физическая куль-

тура (ЛФК) также способствует выздоровлению и остановке развития болезней. При ходьбе важно соблюдать правильное дыхание. Начинать следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая дистанцию и темп. Это поможет достичь эффективных результатов в оздоровлении и поддержании здоровья сердечно-сосудистой системы [2].

При тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы, таких как недостаточность сердца или венозного кровообращения, занятия ЛФК полезны для:

1. Терапевтическое воздействие:

- предупредить вероятные осложнения, улучшая кровообращение и дыхание;
- способствовать восстановлению ослабленной функции сердца, активизируя факторы, циркулирующие вне сердца;
- усиление притока питательных веществ к сердечной мышце.

2. Систематическая тренировка: постепенное увеличение физической активности, большее число повторений, увеличение темпа движений, постепенное увеличение сложности упражнений и позиций, переход от физической активности низкого уровня к физической активности умеренного и высокого уровня, включение в комплекс динамичных нагрузок: ходьба, работа на велоэргометре, бег и др.

3. После реабилитационной терапии: поддерживать достигнутые результаты посредством занятий ЛФК, усиление кровотока и работы других частей тела и процессов, подбор физических упражнений на основе существующих проблем со здоровьем и физического состояния, комплекс физических занятий (гимнастика, спортивные компоненты, оздоровительные занятия).

4. Дозировка физической нагрузки: объем физической активности, предписанный пациенту, определяется его конкретным состоянием здоровья; учет различных факторов: характера заболевания, физического состояния пациента и кровотока; разделение на функциональные группы для управления двигательным поведением.

Вид применяемой ЛФК зависит от тяжести недостаточности кровообращения:

- III степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на стабилизацию состояния и предотвращение дальнейших осложнений.

- II степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на усиление притока крови к конечностям, устранение закупок и метаболической активности.

- IIА степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на увеличение упражнений для мышечных групп, согласованные движения, дозированная ходьба.

- IIБ степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на увеличение нагрузки, дополнительные повторения для улучшения венозного оттока.

- II степень недостаточности кровообращения: терапия направлена на адаптацию сердечно-сосудистой системы к бытовой и производственной физической нагрузке.

Физические упражнения полезны для профилактики и лечения всех заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но существуют временные противопоказания к назначению ЛФК: частые приступы стенокардии (резкая боль в грудной клетке); недостаточность кровообращения свыше II стадии [1].

Библиографический список

1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] / Многопрофильный медицинский центр для взрослых и детей <https://www.med157.ru/> -дата обращения 15.11.2023.

2. Учреждение здравоохранения Берестовицкая Центральная Районная больница <https://bercrb.by/> -дата обращения 15.11.2023.