

УДК 2788

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1017

Лезина Д.А., студентка

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Lezina D.A., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩЕГОСЯ, СТРАДАЮЩЕГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

### **THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF A STUDENT SUFFERING FROM CARDIOVASCULAR DISEASES**

*Физическая культура считается профилактикой различных заболеваний, включая сердечно-сосудистые. Занятия физической культурой способствуют адаптации системы кровообращения и стимулируют деятельность сердца. Лечение сердечно-сосудистых заболеваний может включать не только медикаментозные методы, но и физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек. Лечебная физическая культура назначается при любых стадиях сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия лечебной физической культурой укрепляют сердечную мышцу, усиливают кровообращение и снижают риск образования кровяных сгустков. Соблюдение правил при лечении сердечных заболеваний может тормозить развитие атеросклеротических изменений в организме. Грамотный подход к лечению и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний уменьшает число больных среди граждан.*

**Ключевые слова:** ЛФК, сердечно-сосудистые заболевания, лечение, медикаментозное лечение, физические нагрузки

*The article presents a study of diseases of the cardiovascular system, which are common among students. Every year this disease increases among students. Physical education is considered to prevent various diseases, including cardiovascular diseases. Physical education contributes to the adaptation of the circulatory system and stimulates the activity of the heart. Treatment of cardiovascular diseases may include not only medication, but also physical activity, proper nutrition and giving up*

*bad habits. Therapeutic physical education is prescribed for any stage of cardiovascular disease. Physical therapy exercises strengthen the heart muscle, increase blood circulation and reduce the risk of blood clots. Compliance with the rules in the treatment of heart diseases can inhibit the development of atherosclerotic changes in the body. A competent approach to the treatment and prevention of cardiovascular diseases reduces the number of patients among citizens.*

**Keywords:** exercise therapy, cardiovascular diseases, treatment, drug treatment, physical activity

В современном мире заболевания сердечно-сосудистой системы стали главной причиной смертности и инвалидности. Ежегодно частота и тяжесть этих заболеваний только увеличиваются, и они все чаще угрожают даже молодым и активным людям. Особое внимание привлекает ишемическая болезнь сердца, вызванная нарушением подачи крови в мышцы сердца из-за проблем с артериями. Проявлениями этой болезни могут быть стенокардия и инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь сердца часто протекает без симптомов, при этом приводя к серьезным последствиям и нарушению трудоспособности. Факторы риска болезни включают потребление пищи с высоким содержанием жиров и холестерина, курение, малоподвижный образ жизни, стрессы городской среды. Важными нарушениями, способствующими развитию болезни, являются повышенный уровень холестерина и триглицеридов, дисбаланс липопротеинов, нарушения толерантности к углеводам, артериальная гипертония и прочие факторы.

Существует множество заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые могут варьироваться по характеру и проявлениям. Некоторые из них связаны преимущественно с поражением сердца (например, ревматизм, миокардит), другие – с артериями (атеросклероз) или венами (флебиты, врожденное расширение), а трети могут затрагивать систему в целом (например, гипертоническая болезнь). Причины этих заболеваний могут быть различными: врожденные дефекты, травмы, воспаления, интоксикация, нарушения регуляторных механизмов, а также патологические изменения обмена веществ и другие, менее распространенные факторы, не все из которых полностью изучены. Иногда существуют врожденные дефекты, которые не проявляются синюшностью или сердечным шумом, и их диагностируют специалисты. Важно знать, что у некоторых студентов, столкнувшихся с хроническими бронхитами и частыми воспалениями легких, могут иметь скрытые врожденные пороки сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет действительно стали наиболее распространенными и опасными заболеваниями в XX и XXI веке.

Технологический прогресс, изменения в образе жизни, диета, окружающая среда и другие факторы сыграли важную роль в увеличении инцидентности и тяжести этих заболеваний. Старые инфекционные болезни, такие как чума, оспа или тиф, уступили место новым вызовам здоровью, связанным с несбалансированным образом жизни, стрессом, плохим питанием, отсутствием физической активности и другими факторами. Поэтому правильное питание, здоровый образ жизни, регулярные медицинские обследования и профилактические меры становятся все более важными для сохранения здоровья сердца и кровеносной системы учащихся.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой широкий спектр состояний, которые включают в себя различные патологии и заболевания. Вот некоторые из них: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен.

Часто встречаются среди студентов заболевания сердечно-сосудистой системы такие как врожденные или приобретенные пороки сердца, ВСД по гипертоническому или гипотоническому типу, варикозное расширение вен и др. Различные системы заболеваний – это спортивная культура. У больных учащихся с заболеваниями сердца постоянная физическая активность способствует адаптации системы кровообращения, поскольку физическая активность вызывает физиологическую стимуляцию функции сердца и тем самым стимулирует его деятельность.

85% студентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, считают, что их можно лечить исключительно медикаментозно, но врачи всего мира с этим не согласны и считают, что очень важную роль играет правильно подобранная физическая нагрузка, соблюдение правильного питания, отказ от вредных привычек (курение и алкоголь) и избегать не контролируемое врачом употребления лекарств.

Правильно подобранная лечебная физкультура исходя из индивидуальных особенностей заболевания учащегося благотворно влияет на организм больного студента. При необходимости во время обострения заболевания лечебную физкультуру проводят в условиях стационара. Если заболевание хроническое и молодой человек ранее наблюдался и состоял на учёте, то достаточно наблюдения участкового лечащего врача. Учащимся, которые страдают данным заболеванием, следует каждое утро заниматься спортом, гулять перед сном и полноценно отдыхать, независимо от погоды, стоит помнить об активных видах отдыха, таких как езда на велосипеде на низкой скорости и плавание. В каждой стадии заболевания студент испытывает различную фи-

зическую нагрузку. Есть три вида физических нагрузок для обучающихся с заболеванием сердечно-сосудистой системы: щадящий, щадяще-тренирующий и тренирующий. Обычно первые два метода используются при уже наличии сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как второй и третий методы используются для первичной профилактики [1].

В целом после ЛФК сердечная мышца укрепится, кровообращение увеличится, а содержание холестерина в крови уменьшится, что снижает риск образования тромбов. Соблюдение необходимых правил при лечении заболеваний сердца позволяет предотвратить развитие атеросклеротических изменений в организме, которые являются основной причиной заболеваний сердца у молодых студентов [2].

Следует учитывать, что состояние больного играет важную роль в начале занятий физкультурой. Но, несмотря на всё вышесказанное, есть некоторые заболевания, при которых ЛФК противопоказана: острый миокардит, эндо-кардит, ревматизм, острые сердечные недостаточности, инфаркт миокарда. Врач в индивидуальном порядке решает, допускать данного больного или нет к занятиям ЛФК.

Одним словом, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – необходимая мера для студентов. Например, по статистике ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 200 000 человек. На долю смертей от этой причины приходится более 52% всех смертей. Россия лидирует по этому показателю [3]. Поэтому эффективные методы лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний позволяют снизить количество больных среди граждан и учащихся.

### **Библиографический список**

1. Ланцберг Л.А. Тренировка, как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний М.: Физкультура и спорт, 2008., 100 с.
2. Тарасенко М. Н., Понамарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. метод. пособие М.: Высшая школа, 1976., 151 с.
3. Управление физическим состоянием организма (тренирующая терапия). М.: Медицина, 2001., 19 с.