

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: в статье рассмотрено, как лечебная физическая культура помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях. Проанализирована сердечно-сосудистая система и её функции, указано, как ЛФК влияет на физическое и психическое состояние человека. Были выявлены основные задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, описаны противопоказания к назначению ЛФК и правила для построения физических занятий с целью профилактики ССЗ.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, сердечно-сосудистые заболевания, организм, активность.

Особое значение приобретает значимость лечебной физической культуры при сосудисто-сердечных заболеваниях. Она обеспечивает доставку к тканям необходимых для их жизнедеятельности питательных веществ, кислорода, воды и непрерывное удаление продуктов обмена веществ при помощи движущейся жидкой среды. В состав данной системы входят такие органы как сердце, кровеносные и лимфатические сосуды. Сердце – своеобразный насос, который перекачивает кровь по сосудам, иными словами, это мышечно-фиброзный полый орган, который находится в полости грудной клетки. У здорового человека чистота сердечных сокращений составляет от 55 до 85 ударов в минуту. Сосуды – длинные полые трубки, которые отходят от сердца и многократно разветвляясь идут во все участки организма.

Сердечно-сосудистая система выполняет в организме ряд важнейших функций, таких как питание и снабжение кислородом, поддержание гомеостаза, иными словами, поддержание постоянства состава внутренней среды и некоторых функций организма, и защиту. Питание и снабжение кислородом – кровь и её компоненты

доставляют кислород, жиры, углеводы, витаминами и микроэлементы до любой клетки. При этом из неё они забирают углекислый газ и вредные отходы. Постоянные условия в организме обеспечиваются самой кровью и её компонентами, они не только являются переносчиками, но и регулируют важные показатели гомеостаза: температуру тела, уровень влажности, количество воды в клетках и межклеточном пространстве. Любое заболевание сердечно-сосудистой системы ведёт к более или менее выраженному снижению функций кровообращения. В этих условиях ограничивается адаптационная способность всей кислородно-транспортной системы, в результате чего физическая работоспособность снижается [4].

Лечебная физическая культура при сосудисто-сердечных заболеваниях – это применение гимнастических и дыхательных упражнений, циклических видов физической активности. ЛФК при рассматриваемых заболеваниях оказывает позитивное воздействие на организм человека. Она способствует улучшению не только физического состояния, но и психического, снижает риск многих других заболеваний и помогает полностью восстановиться после них, также ЛФК регулирует работу организма, повышает активность и работоспособность [2]. Следует отметить, что лечебная физическая культура является основным средством реабилитации в период выздоровления.

Лечебная физическая культура способствует усилению метаболизма в тканях, адаптации к гипоксии, экономизации работы сердца, нормализации свертывающей и противосвертывающей системы крови у больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сами физические упражнения способствуют ускорению крово- и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных явлений в органах, усилению метаболизма тканей, регенерации тканей и нормализации психоэмоционального статуса пациента [5].

Основными задачами ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы являются.

1. Предупреждение возможных осложнений, которые обусловлены ослаблением функций сердца, нарушением свертывающей системы крови и значительным ограничением двигательной активности.

2. Улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы воздействием физических упражнений, преимущественно для тренировки периферического кровообращения и тренировки ортостатической устойчивости.

3. Восстановление двигательных навыков, адаптация к бытовым нагрузкам и профилактика гипокинезии.

Основными противопоказания к назначению ЛФК являются.

1. Частые приступы стенокардии, стенокардия покоя, нестабильная стенокардия, тяжелые нарушения ритма сердца.

2. Недостаточность кровообращения свыше 2 стадии.

3. Стойкая артериальная гипертензия свыше 170/100 мм рт. ст.

Все упражнения в зависимости от тяжести заболевания должны быть согласованы с врачом или в определенных случаях проводиться под контролем специалиста.

Правила для построения физических занятий с целью профилактики ССЗ.

1. Необходимо выполнить разминку перед началом тренировки.

2. Занятия не менее 3х раз в неделю.

3. Пульс не более 120–140 ударов в минуту.

4. Прекратить занятие при возникновении головокружений, боли в области сердца или тошноты.

Важно помнить, что нагрузку необходимо повышать постепенно, это позволит добиться тренирующего эффекта. Также противопоказаны слишком интенсивные занятия, так как они могут навредить организму.

Не стоит забывать, что профилактика ССЗ должна выполняться комплексно, иными словами, выполнение физических упражнений должно дополняться соблюдением здорового образа жизни, которые должны включать в себя [1].

1. Правильное питание.

2. Активный отдых в соответствии с заболеванием.

3. Соблюдение режима дня.

4. Отсутствие вредных привычек.

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что лечебная физическая культура является эффективным методом реабилитации и профилактики

сердечно-сосудистых заболеваний. Упражнения не только помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, но и улучшают кровообращение, снижают давление, улучшают обмен веществ и повышают общую физическую активность. Необходимо помнить, что требуется пройти медосмотр, чтобы получить допуск к определенным занятиям и выявить возможные противопоказания к назначению ЛФК, также все занятия должны проводиться под контролем специалиста, чтобы не навредить своему организму и повысить эффективность тренировок.

Список литературы

1. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. EDN GZONSD

2. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021. – С. 265–271. EDN OZQOUC

3. Ильницкая Т.А. Влияние дистанционного обучения на состояние здоровья студенческой молодежи / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – С. 476–478. EDN LNHLBD

4. Фомина Я.В. Заболевания сердечно-сосудистой системы: эпидемиология, факторы риска, стратегия профилактики: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов / Я.В. Фомина, Д.А. Егоров, В.В. Пильщикова [и др.]; под ред. С.Н. Алексеенко. – Краснодар: ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России, 2017. – 63 с.

5. Шлык Н.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях сосудистой системы: учебно-методическое пособие / Н.И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2014. – 115 с. EDN SNEXSD