

*Кацуба Пантелей Васильевич*

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

## **ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются основные аспекты занятия спортом, в том числе физической культурой, при наличии заболеваний сердечно-сосудистого характера. Отдельное внимание уделяется лечебной физической культуре, которая может применяться при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также противопоказания к её применению.

*Ключевые слова:* сердечно-сосудистые заболевания, спорт, физические нагрузки, физическая культура, зарядка.

Болезни сердечно-сосудистой системы.

Болезни сердечно-сосудистой системы представляют собой значительную медицинскую проблему, являясь одной из основных причин инвалидности и смертности. Эти заболевания могут приводить к:

- сбоям в работе сердца;
- проблемам с сосудами;
- различным функциональным расстройствам и другим серьёзным осложнениям.

Чтобы уменьшить негативные последствия и лечить данные заболевания, активно используется лечебная физкультура (ЛФК). Помимо медикаментозной терапии и витаминных комплексов, врачи часто рекомендуют ЛФК, иногда даже в качестве основного метода лечения.

Регулярные занятия лечебной физкультурой значительно улучшают состояние сосудов и восстанавливают функции организма, включая сердечные. Особенно важно заниматься ЛФК после операций на сердце и других вмешательств, при условии соблюдения медицинских рекомендаций.

ЛФК часто назначают после инфаркта миокарда, при гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваниях как дополнительное лечение. Для достижения максимального эффекта необходимо соблюдать несколько принципов:

- занятия должны быть систематическими и регулярными;
- продолжительность тренировок должна быть значительной;
- нагрузку следует дозировать;
- комплекс упражнений должен быть индивидуально подобран для каждого заболевания.

Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями должны выполнять упражнения в умеренном и ритмичном темпе. ЛФК включает гимнастические упражнения, специальные дыхательные техники, а также циклические виды физической активности, такие как плавание, бег и ходьба. Эти упражнения укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение и эластичность сосудов, снижают уровень холестерина и риск образования тромбов, что замедляет развитие атеросклероза.

ЛФК рекомендуется при следующих заболеваниях:

- ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда, стенокардия);
- пороки сердца;
- гипертония;
- гипотония;
- тромбофлебит;
- атеросклероз;
- миокардит;
- эндокардит;
- облитерирующий эндартериит;
- варикозное расширение вен.

Основные правила занятий ЛФК включают постепенное увеличение нагрузки, перерыв между приёмом пищи и упражнениями не менее полутора часов, а также прекращение занятий при возникновении дискомфорта или боли, таких как головная боль, затруднённое дыхание или боли в сердце. Контроль пульса

во время занятий также важен: нормальное учащение пульса к концу тренировки должно составлять 25–35 ударов, с максимальным показателем 120 ударов в минуту, с возвращением к норме в течение десяти минут.

Для пациентов с гипотонией рекомендованы такие виды активности, как ходьба, бег трусцой, лыжные прогулки, езда на велосипеде и подвижные игры. Обязательна ежедневная утренняя гимнастика с изометрическими упражнениями, закаливающие процедуры, контрастный душ и самомассаж.

Для профилактики ишемической болезни сердца полезны ходьба, бег трусцой, ходьба на лыжах, пеший туризм, плавание и езда на велосипеде. Утренняя гимнастика обязательна, но следует избегать подъема тяжестей и продолжительных пробежек, чтобы предотвратить переутомление и регулярно проводить закаливание организма.

Пациентам с хронической сердечной недостаточностью важно придерживаться специально разработанных программ ЛФК, которые направлены на улучшение функциональных возможностей сердца. Рекомендуются следующие виды активности:

- дозированная ходьба;
- лёгкая гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- занятия на тренажёрах с минимальной нагрузкой.

Все упражнения должны выполняться под строгим контролем врача и с учётом текущего состояния пациента. Важно постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать перенапряжения и ухудшения состояния.

После операций на сердце, таких как шунтирование или установка стентов, ЛФК является важным компонентом реабилитации. Специальные программы включают:

- постепенное увеличение физической активности;
- специальные упражнения для улучшения кровообращения;
- лёгкие аэробные упражнения, такие как ходьба и плавание.

Беременным женщинам с варикозным расширением вен рекомендуется лечебная гимнастика в положении лёжа с приподнятыми ногами, массаж спины и ног, контрастный душ и умеренные прогулки. Лечебная физкультура существенно улучшает общее состояние здоровья, нормализует работу сосудов и сердца, и часто назначается врачами как основной метод лечения наряду с медикаментозной терапией. Это подтверждает важность регулярных занятий ЛФК для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

### *Список литературы*

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с.
2. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
3. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2020. – 416 с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник / С.Н. Попов. – М.: Academia, 2019. – 96 с.
6. Егорова С.А. Традиционные и современные средства оздоровительной физической культуры (физическая культура для студентов специальной группы): учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова, Н.В. Муханова. – Ставрополь: Изд-во Агрус, 2021. – 88 с. – EDN YVOADB
7. Лукина Л.Б. Влияние оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов, отнесенных к специально медицинской группе / Л.Б. Лукина, Н.Н. Троценко, Д.Д. Кучукова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы XV Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 03 декабря 2018 г.). – Ставрополь. – С. 247–248. – EDN YUYSOL