

**Дятель София Андреевна**

студентка

**Лапина Оксана Витальевна**

старший преподаватель

**Рямова Ксения Александровна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский

университет» Минздрава России

г. Екатеринбург, Свердловская область

DOI 10.31483/r-138974

## **БЕЗОПАСНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу анализа распространенности сердечно-сосудистых заболеваний среди студенческой молодежи. В работе рассматриваются методические аспекты проведения занятий по физической культуре включая принципы применения средств физической культуры для укрепления здоровья и оптимизации физической активности в рамках учебной дисциплины с целью определения комплекса методов физических упражнений для поддержки здоровья студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

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

Растущая распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, особенно среди молодого поколения, вызывает серьезную тревогу и обеспокоенность в медицинском сообществе. Эти заболевания, являющиеся одной из главных причин смертности, включают в себя широкий спектр патологий, включая как врожденные, так и приобретенные пороки сердца, воспалительные поражения сердечной мышцы (миокардиты), ревматические поражения сердца, а также гипертоническую и гипотоническую болезни [1]. Развитию сердечно-сосудистых

заболеваний в молодом возрасте способствует определенный ряд факторов. Одним из таких факторов является нездоровий образ жизни, который включает несбалансированное питание, недостаток физической и двигательной активности, а также вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, и не стоит забывать о повышенном уровне стресса и психологических нагрузок.

Регулярные занятия физической культурой важны для формирования физического и психологического здоровья. Однако при организации занятий для студентов, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо учитывать специфику их состояния и возможные ограничения [3]. Для достижения оптимального, наилучшего эффекта и минимизации рисков рекомендуется придерживаться программ тренировок, характеризующихся умеренной интенсивностью и непродолжительным временем выполнения. Такой подход способствует предотвращению переутомления и избыточной нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Также необходимо акцентировать внимание на тщательной разминке и растяжке мышц, что позволит минимизировать вероятность травм и обеспечит плавный переход к более интенсивным упражнениям [2].

Для безопасных и эффективных тренировок важно адаптировать расписание занятий и перерывов к состоянию здоровья каждого студента. Правильно подобранная и регулярная физическая нагрузка укрепляет сердце и снижает риск развития осложнений. Оптимальный режим занятий, включая длительность и интенсивность упражнений, должен быть определен индивидуально, с учетом возраста, физической формы и состояния здоровья студента. Перерывы необходимы для восстановления сил и предотвращения переутомления [1].

Студентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуются занятия лечебной физкультурой в групповой форме, предпочтительно на свежем воздухе, например, на открытом стадионе или в парке, что позволяет сочетать физическую активность с закаливанием. Занятия должны основываться на циклических упражнениях, таких как ходьба, бег, дыхательные упражнения и т. д. При выполнении упражнений необходимо соблюдать и следить за плавностью движений, равномерно распределять нагрузку на основные группы мышц туловища,

чредовать работу различных мышечных групп и избегать движений с максимальной амплитудой. Лечебная физкультура способствует улучшению контроля дыхания, развитию координации движений, формированию правильной осанки и навыков произвольного расслабления мышц, что является важным для повседневной жизни студентов, имеющих сердечно – сосудистые заболеваниями [3].

Лечебная гимнастика является базовой формой лечебной физкультуры и неотъемлемой частью двигательного режима студентов с сердечно-сосудистой патологией. Оптимальная стратегия оздоровления заключается в применении широкого спектра упражнений, дозированных в соответствии с функциональными возможностями организма. Терапевтический эффект лечебной физкультуры достигается за счет нормализации нарушенных функций посредством улучшения гемодинамики [1].

Физическая культура для студентов с заболеваниями сердца делает особый упор, акцент на аэробные упражнения, поскольку они крайне полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти упражнения способствуют улучшению дыхания и насыщают организм необходимым кислородом. Прогулки на свежем воздухе, бег трусцой, плавание и велосипедные прогулки эффективно снижают риск развития осложнений. Рекомендуется утренняя зарядка, пешие прогулки с ограничением дистанции до 3 км и спокойные, малоподвижные игры. Лечебные физические упражнения должны быть четко контролируемыми по интенсивности и объему. В дополнение к аэробным нагрузкам, важную роль играют силовые упражнения, которые укрепляют мышцы и повышают общую физическую силу. Подбираются силовые тренировки с малой интенсивностью и с использованием небольших отягощений или веса собственного тела [3].

Рекомендации по выполнению физических упражнений для студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями:

1) подъемы рук в положении сидя. Выполняются подъемы рук вверх, синхронизируя движение с дыханием (вдох при подъеме, выдох при опускании). Рекомендуется 5 повторений;

2) ротация стоп в положении лежа. В положении лежа на спине осуществляется ротация стоп, направляя носки поочередно наружу и внутрь. Выполните несколько повторений;

3) круговые движения в локтевых суставах. Выполняется 5 круговых движений в локтевых суставах по часовой стрелке и 5 движений против часовой стрелки;

4) синхронное разведение конечностей в положении лежа. В положении лежа на спине выполняется одновременное разведение рук и ног в стороны на выдохе, возвращаясь в исходное положение на вдохе;

5) отведение конечностей в положении стоя. В положении стоя выполняется одновременное отведение руки и ноги в сторону, задерживаясь в конечной точке на 2 секунды. Возвращение в исходное положение осуществляется на выдохе [2].

Эффективность лечебной физкультуры напрямую зависит от систематичности и постепенного увеличения нагрузки, как в рамках одного занятия, так и на протяжении всего курса занятий. Необходимость временного исключения упражнений допустимо, но их возвращение должно быть постепенным, обязательно с учетом восстановления функциональных возможностей. Регулярные, но умеренные физические упражнения играют ключевую роль в комплексном лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. При этом необходимо подбирать упражнения индивидуально, принимая во внимание возраст, физическую форму и сопутствующие заболевания [1].

### ***Список литературы***

1. Гращенко А.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистых заболеваний. Ч. I. Учебное пособие / А.Н. Гращенко, О.Г. Осипова. – М.: МГУПС (МИИТ), 2016. – 49 с. – EDN VKAQXR
2. Зайцева Т.Б. Особенности проведения занятий по физической культуре для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания / Т.Б. Зайцева, Е.В. Феськова // Вестник науки. – 2020. – №3. – С. 16–20. – EDN ZWSENE

3. Ланцберг Л.А. Тренировка как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Л.А. Ланцберг. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 100 с.