

Тухватуллина Диана Марсельевна студент 2 курса юридического факультета

Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна, научный руководитель, ст. преподаватель

Стерлитамакского филиала БашГУ, Россия, г. Стерлитамак

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: в настоящее время остро стоит проблема профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку смертность в России по данным видам заболеваний крайне высока. Россия существенно опережает страны Европы по смертности из за сердечно-сосудистых заболеваний. Особое значение имеет профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, а также лечение при помощи средств и методов лечебной физкультуры. В представленной статье рассматривается специфика и особенности реализации методов и средств лечебной физкультуры при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, лечебная физическая культура, здоровье, сердечно-сосудистые заболевания.

Abstract: at present, the problem of prevention and treatment of cardiovascular diseases is acute, since the meekness in Russia for these types of diseases is extremely high. Russia is significantly ahead of European countries in mortality from cardiovascular diseases. Of particular importance is the prevention of cardiovascular diseases, as well as treatment with the help of means and methods of physiotherapy exercises. The presented article examines the specificity and features of the implementation of methods and means of physiotherapy exercises for cardiovascular diseases.

Key words: physical culture, sports, remedial physical culture, health, cardiovascular diseases.

Заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время являются ведущей причиной смертности и инвалидности в экономически развитых странах. С каждым годом частота и тяжесть этих заболеваний постоянно увеличивается, все чаще болезни сердца и сосудов появляются в молодом, работоспособном возрасте [1, с. 65].

Систематические занятия спортом затрагивают практически все органы и системы человеческого тела.

У тренированных людей значительно улучшается сократимость миокарда, увеличивается центральное и периферическое кровообращение, повышается работоспособность, частота сердечных сокращений снижается не только в состоянии покоя, но и при любой нагрузке до максимума (это состояние называется тренировочной брадикардией), увеличивается систолическая частота или ударный объем крови.

Посредством возрастания ударного объема крови сердечно-сосудистая система тренированного человека на много эффективнее может справиться с интенсивными физическими нагрузками, оптимально снабжая кровью все мышцы тела, которые непосредственно задействованы в нагрузке с большим напряжением.

Вес сердца тренированного человека больше, чем у нетренированного человека. Частота сердечных сокращений у людей, занимающихся физическим трудом, также значительно выше, чем у нетренированного человека. Разница может достигать нескольких сотен кубических миллиметров.

Посредством возрастания ударного объема крови у тренированных людей относительно легко возрастает и минутный объем крови, что представляется возможным посредством гипертрофии миокарда, вызванной постоянной тренировкой.

У нетренированного человека увеличение ударного объема главным образом происходит за счет увеличения количества сердечных сокращений. Спортивная гипертрофия сердца – чрезвычайно благотворный фактор. Это увеличивает не только количество мышечных волокон, но и поперечное сечение и массу каждого волокна, а также объем ядра клетки [2, с. 174].

При гипертрофии метаболизм миокарда улучшается. При систематических тренировках абсолютное количество капилляров на единицу площади скелетных мышц и сердца увеличивается.

Таким образом, систематические занятия спортом чрезвычайно благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека и в целом на его организм.

Для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы представлена методика групповых тренировок, желательно на улице, в парке или в сквере, то есть физкультура в сочетании с укреплением организма. Физкультурное занятие должно выстраиваться таким образом, чтобы преобладали циклические движения (разные виды ходьбы и бега, их сочетание, катание на лыжах, коньках, дыхательная гимнастика). Зимой нужно следить за тем, чтобы пациенты дышали через нос. Целесообразны так же и расслабляющие упражнения. Исключаются упражнения при одышке, напряжении и т.д.

Физические упражнения – это научно доказанное средство предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Многочисленные исследования показали, что снижение объемов физических нагрузок является фактором риска самых распространенных и тяжелых заболеваний сердца и сосудов. Таким образом, регулярные физические упражнения снижают вероятность заболеваний системы кровообращения.

Своевременное лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы предотвращает их дальнейшее развитие. Часто лекарства не нужны для лечения; достаточно просто организовать здоровый образ жизни: правильный режим упражнений, разумный баланс работы и отдыха, рациональное сбалансированное питание, отказ от курения и алкоголя, снижение

эмоционального и умственного напряжения. Важнейшая составляющая оздоровительных мероприятий – лечебная физкультура, способствующая выздоровлению или останавливающая дальнейшее развитие болезни.

Чтобы предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, физкультура рекомендуется всем, но особенно тем, у кого есть факторы риска. Могут использоваться различные формы занятий. Для взрослого населения они проводятся в оздоровительных группах по типу общефизической подготовки, в клубах для бега. Многие здоровые люди занимаются спортом самостоятельно. Методика и дозировка физических нагрузок выбираются в зависимости от медицинской группы, к которой относятся пациенты, возраста, пола, уровня физических возможностей [3, с. 108].

На организованных и самостоятельных курсах используются гимнастика, ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, гребля, игры, туризм.

Гимнастические упражнения легко дозируются и имеют целенаправленный эффект; методика проведения данных упражнений развивает мышечную силу, укрепляет связочный аппарат, улучшает подвижность суставов, улучшает координацию движений, способность правильно дышать и расслаблять мышцы. Гимнастические упражнения по-разному влияют на центральную нервную систему: большинство из них, особенно упражнения на координацию движений и скоростно-силовые упражнения, возбуждают и расслабляют мышцы, дыхание и движения, выполняемые очень медленно, усиливают тормозные процессы. Гимнастические упражнения оказывают выраженное влияние на внутренние органы. В лечебных целях их подбирают таким образом, чтобы намеренно изменить определенные функции организма, способствуя выздоровлению. Например, при гипотонических заболеваниях силовые, скоростно-силовые и статические упражнения повышают артериальное давление, а при гипертонии – упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения для малых групп мышц и др. способствуют его снижению давления.

Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц имеют общий лечебный эффект.

Ходьба – ценный и важный способ улучшить свою физическую форму и здоровье. Это естественная и распространенная форма мышечной активности. Во время ходьбы в работу вовлекаются многие группы мышц туловища, ног и рук. При самостоятельных упражнениях ходьба является наиболее доступной и легко дозируемой формой упражнений.

При выполнении упражнений пульс учащается, повышается артериальное давление, увеличивается количество циркулирующей крови и количество функциональных капилляров в скелетных мышцах и миокарде.

Лечебная гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, максимально усиливая действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствует нормализации пораженных функций.

ЛФК широко применяется при заболеваниях системы кровообращения в остром периоде в период выздоровления и, собственно, как фактор поддерживающей терапии.

Лечебная физкультура эффективна только в условиях длительных и систематических упражнений, с постепенным увеличением нагрузки как в каждой из них, так и на протяжении всего курса. И тренер, и ученик должны знать это, чтобы получить адекватные результаты.

Литература и источники:

1. Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. – 2018. – №18. – С. 65-67.

2. Данилкина Ю.А. Москаленко И.С. Шульгов Ю.И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. – 2015. – № 4. – С. 174 – 175.

3. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – 2017. – № 59. – С. 108-110.