

В. С. Полубок, А. В. Кравчук

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
г. Гродно, Республика Беларусь

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В заболеваниях сердечно-сосудистой системы отражается высокая смертность в большинстве экономически развитых странах мира. На протяжении последних лет, частота и тяжесть этих болезней прогрессируют. С каждым годом заболевания сердца и сосудов стали чаще встречаться в молодом, творчески-активном возрасте. От сердечно-сосудистой системы зависит жизнедеятельность и двигательная активность всего организма. Объем физической нагрузки, который может совершить тот или иной человек, зависит от состояния сердца и сосудов. Чем лучше состояние органов кровообращения у человека, тем более сильным, активным может быть комплекс упражнений, и чем слабее сердечно-сосудистая система, тем облегченнее комплекс физических упражнений.

Характеристика состояния здоровья

Заболевания сердца связаны с нарушением его основных функций автоматизма, проводимости, возбудимости и сократимости – что может быть причиной развития недостаточности сердечной деятельности.

Наиболее характерными признаками недостаточности кровообращения являются: уменьшение ударного и минутного объемов крови, понижение артериального давления и, наоборот, повышение венозного давления: увеличение качества циркулирующей крови; замедление кругооборота в крови; ухудшение снабжения тканей кислородом. Основными симптомами заболевания сердечно-сосудистой системы являются: учащенное сердцебиение, одышка, отеки, цианоз, нарушение сердечного ритма, боли в области сердца, понижение температуры тела и др. К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертония, тромбоз, варикоз, и др. Распространению этих болезней способствуют ряд факторов внешней и внутренней среды («факторы риска»). Из группы социально-культурных факторов наибольшее значение имеют: потребление высококалорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые ситуации. Всего этого нужно стараться избегать [1].

Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека

Систематическая физическая подготовка влияет почти на все органы и системы организма человека. Что же происходит с сердечно-сосудистой системой под влиянием длительных занятий физической культурой? У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках, вплоть до максимальной (это состояние называется тренировочной брадикардией), повышается систолический, или ударный, объем крови. Благодаря этому тренированный человек легче справляется с физическими нагрузками, с мышечным напряжением, чем неподготовленный. Вес и объем сердца тренированного человека больше чем обычного. Под влиянием систематической тренировки организм вырабатывает свойство очень экономно и адекватно перераспределять кровь по различным органам. Можно разными способами заставить сердце усиленно работать, но самым простым, самым физиологическим и доступным является физическая работа, физические упражнения нашего двигательного аппарата. Заставляя

работать наши мышцы, в процессе упражнений, мы тем самым автоматически, через нервную систему, заставляем усиленно работать и сердце. В процессе физической деятельности требуется подвезти больше питательных веществ, кислорода и удалить «шлаки», образующиеся в мышцах. Причем, чем интенсивней работа скелетных мышц, тем сильнее увеличивается деятельность сердечной мышцы. Процесс укрепления мышц физическими упражнениями, сопровождающийся улучшением их питания и повышением работоспособности, улучшением их питания и повышением работоспособности, называется тренировкой. Сердечная мышца при физических упражнениях вовлекается в тренировку, в результате чего улучшается ее питание и она становится более мощной и выносливой [2].

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы особую роль играют дыхательные упражнения. По своему физиологическому воздействию на организм и сердечно-сосудистую систему они значительно отличаются от всех других видов упражнений и от всякой физической деятельности. Если все упражнения в той или иной мере возбуждают сердечно-сосудистую и нервную системы, увеличивая число сердечных сокращений, усиливают обменные процессы, то дыхательные упражнения наоборот, способствуют успокоению сердечной и нервной деятельности, уменьшают одышку. Нужно тщательно следить за глубоким ритмичным дыханием во время упражнений и чередовать активные физические упражнения со специальными дыхательными упражнениями.

Подбор и оптимальная дозировка физических качеств упражнений

Оздоровительный механизм воздействия физических нагрузок при различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

Для лиц, страдающими заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на свежем воздухе: в парке или сквере, при этом сочетать физкультуру с закаливанием. Занятия строятся так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно обратить внимание выполнять дыхание через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания и натуживанием. В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием. Очень важны утренняя гимнастика и закаливание. Утренняя гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [3].

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики:

Лежа на спине:

1. Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох (10-15 р).
2. Поднимание согнутых в коленях ног – выход, опускание прямых ног – вдох (8-10 раз).
3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное (15-20 раз).
4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное (15-30 сек).
5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук (5-8 раз).

Стоя:

1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, исходное положение – выдох (10-12 раз).
2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одновременно ногу в сторону – вдох, исходное положение – выдох (12-16 раз).
3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад (20-30 раз).
4. Руки на пояс, круговые движения туловищем (30сек – 1 мин.).

5. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох (16-20 раз).
6. Махи ног вперед-назад. Дыхание произвольное (20-30 раз).
7. Присед, руки вперед – выход, и. п. – вдох.
8. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена – (до 1 мин.) [4]. Заключение: При выполнении физических упражнений учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается количество циркулирующей крови и число функционирующих капилляров в скелетных мышцах и в миокарде. Занятия лечебной гимнастикой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, максимально активизируют действие экстракардинальных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций организма.

Лечебная физическая культура широко используется при заболеваниях системы кровообращения в остром периоде и при выздоровлении как фактор поддерживающей терапии. Лечебная физкультура эффективна только при условии длительного, систематического проведения занятий с постепенным увеличением нагрузки как в каждом из них, так и на протяжении всего курса.

Литература

1. Рекомендации Европейского общества кардиологов по диагностике и лечению хронической сердечной недостаточности, 2001. – 50 с.
2. Д. М. Аронов. Сердце под защитой. М., Физкультура и спорт, 3-е изд., исправ. и доп., 2005.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М., 2007.
4. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье. Мн., 2008.