

Филин И.С.

*Научный руководитель: преподаватель - Т.Н. Мортмина  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: TanushkaLarina@ya.ru*

### **Возможны ли занятия физическими упражнениями для лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями**

Сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются основной причиной смертности по всему миру как детей, подростков и взрослых. Все чаще заболеваниям сердечно-сосудистой системы становятся подвержены дети и подростки. Всемирная организация здравоохранения провела исследование, которое показало, что количество смертей от сердечно-сосудистых заболеваний много лет практически не снижается и составляет около 30% всех случаев в мире [1].

Сердечно-сосудистые заболевания – это группа органических и функциональных патологий кровеносной системы (сердца, артерий, вен). К основным симптомам относят: боль и тяжесть за грудиной, одышку, неровный сердечный ритм, учащённое сердцебиение, головные боли, шум в ушах обмороки, боль в ногах, отёки, хромота. При появлении таких симптомов следует обратиться к врачу, так как все эти симптомы чрезвычайно опасны.

К самым распространенным заболеваниям сердечно-сосудистой системы относят: гипертоническая болезнь – повышенное артериальное давление; атеросклероз – перекрытие артериального просвета холестериновыми бляшками; ишемическая болезнь сердца – нарушение кровоснабжения миокарда из-за сужения просвета коронарных артерий; сердечные аритмии – нарушения сердечного ритма и проводимости; воспалительные заболевания сердца – поражения аутоиммунного или инфекционного характера, затрагивающие околосердечную сумку, мышечный слой или внутреннюю соединительнотканную выстилку сердца – перикардиты, миокардиты, эндокардиты соответственно; цереброваскулярные патологии – болезни сосудов головного мозга; облитерирующий тромбангиит – прогрессирующее закрытие мелких артерий ног; венозные тромбозы и тромбоэмболия лёгочной артерии – полное или частичное закрытие кровяным сгустком просвета вен или магистральной артерии, отвечающей за кровоснабжение лёгких [2].

Проведённые отечественными и зарубежными исследователями эксперименты показывают, что некоторые факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у подростков являются компонентами метаболического синдрома: артериальная гипертензия, избыточная масса тела и ожирение, сахарный диабет 2-го типа. Низкая физическая активность, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов относятся к поведенческим факторам риска.

Чем чаще встречается метаболический синдром у студентов, тем опаснее проходят сердечно-сосудистые заболевания в более старшем возрасте. Поэтому следует проводить профилактические мероприятия [3].

К профилактическим мерам относят лечебную физическую культуру, которая в качестве основного лечебного средства использует физические упражнения для стимуляции жизненных функций организма [4].

Благодаря выполнению физических упражнений у студента усиливается кровоток, происходит механический массаж стенок сосудов. Периферическая мускулатура при сокращении играет роль микронасосов, успешно помогая сердцу прогонять кровь по организму. Если добавить к этому правильное дыхание, индивидуальную дозировку силовой нагрузки с контролем пульса и давления, своевременный отдых, водно-питьевой режим, то эффективность выполненных упражнений увеличивается в разы. Укрепляется сердечная мышца, возрастает сократительная способность, улучшается кровообращение, сосуды становятся более эластичными. Кроме того, снижается уровень холестерина, а значит снижается риск образования тромбов, что в целом тормозит формирование атеросклеротических изменений в организме.

До занятий рекомендуется проконсультироваться врачом. Есть противопоказания для занятий лечебной физкультурой при сердечно-сосудистых заболеваниях. Реабилитологи назначают индивидуальный комплекс упражнений, который учитывает характер патологического процесса, особенности организма, охватывает разные мышечные группы [5].

Противопоказания носят абсолютный и временный характер. Нельзя применять лечебную физическую культуру в острый период заболевания, при общем тяжелом состоянии больного, при высокой температуре, болях, опасности кровотечения, интоксикации, при резком снижении адаптационных возможностей. Абсолютное противопоказание – наличие злокачественных новообразований [4].

Для студентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями показан групповой метод занятий, желательно на улице, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения. В зимнее время нужно следить, чтобы занимающиеся дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания.

В процессе занятий необходимо следить за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента. Очень важны утренняя гимнастика и закаливание. В осенне-весенний период показан прием витаминов С и Е.

### Литература

1. Сайт «Всемирная организация здравоохранения» <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
2. Сайт «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/serdechno-sosudistye-zabolevaniya/chto-takoe-serdechno-sosudistye-zabolevaniya/>
3. Зволинская Е.Ю., Кимициди М.Г., Александров А.А. Анализ распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов. Профилактическая медицина. 2015;18(6):53-57.
4. А.В. Черных УДК – 796 Лечебная физическая культура: Методическое пособие для практических и лабораторных работ (часть 1) / А.В. Черных. – Воронеж, ВГИФК. – 2019. – 112 с. <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditcina/2015/6/031726-6130201569>
5. Сайт «ДокторКарасенко» <https://doktorkarassenko.ru/lechebnaya-fizkultura/lechebnaja-fizkultura-pri-serdechno-sosudistyh-zabolevaniyah.html>