

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (научно-популярные материалы)

Е. О. АСАДОВА

Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского, Саратов

Рассмотрено влияние физической культуры на здоровье сердечно — сосудистой системы (ССС) и возможность использования лечебной физкультуры (ЛФК) для профилактики сердечно — сосудистых заболеваний (ССЗ). Для профилактики заболеваний ССС занятия физической культурой рекомендуются всем, но особенно лицам, имеющим факторы риска. Могут быть использованы различные формы занятий. ЛФК при ССЗ оказывает мощное позитивное воздействие на организм пациента, улучшает физическое и психическое состояние, снижает риск многих заболеваний и помогает восстановиться после них, регулирует работу организма, повышает активность и работоспособность.

Ключевые слова: физическая активность, сердечно — сосудистые заболевания, лечебная физическая культура, профилактика.

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем в области здравоохранения является наличие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) у подавляющего большинства населения [1,2].

В соответствии с данными, которые приводит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ССЗ выступают в качестве главной предпосылки высокой смертности, инвалидности и нетрудоспособности, и как следствие возникает наращивание оборота денежных средств, затрачиваемых на систему здравоохранения [2].

Статистика демонстрирует, что именно молодые люди все почаще попадают под категорию лиц, имеющих проблемы с ССС. Это говорит о том, что болезни ССС с каждым годом становятся все более актуальными.

Согласно исследованиям ВОЗ в настоящее время ССЗ занимают первое место среди неинфекционных патологий. Причина — увеличение экологических проблем, глобализация, переизбыток информации, повышение требований к работающим, увеличение стрессовых ситуаций, неврозы и др. В этих условиях единственным и правильным решением предотвращения ССЗ является профилактика, в том числе физическая культура, потому что в настоящее время физическая активность человека находится в вынужденно-уменьшенном состоянии.

Для раскрытия смысла и потенциала физической культуры как метода профилактики заболеваний ССС в качестве задач выступают:

- анализ влияния физической культуры на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у людей разных возрастов;
- анализ способов предупреждения возникновения заболеваний сердца и сосудов;
- рассмотрение процедуры подбора грамотной физической нагрузки для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями;

Таким образом, необходим не только анализ влияния физической культуры на профилактику ССЗ у людей разных возрастов, но и привлечение внимания к особой важности процедуры подбора грамотной физической нагрузки для больных ССЗ.

Физическая культура — это один из ключевых способов комплексного лечения больных с нарушением функций ССС, а также эффективное средство предупреждения обострений заболеваний при верном построении занятий. ЛФК — метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, в том числе для предупреждения осложнений и для полноценного восстановления здоровья после перенесенной болезни.

Занятия физическими упражнениями являются научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Многочисленными исследованиями доказано, что снижение объема двигательной активности — фактор риска наиболее распространенных и тяжелых

заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения [1,2].

Большинству известно, что функцию обеспечения тканей человеческого организма кислородом и питательными веществами выполняет именно ССС. В случае, когда возникают сбои в ее функционировании, это приводит к нарушению всего процесса жизнедеятельности человека. Негативные физиологические реакции, сдвиги, неразрывно связанные с неврологией, снижение уровня устойчивого восприятия психики — все это прямое следствие малоподвижного образа жизни [2,3].

Наиболее яркими исследователями заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой, являются А. Н. Бакулаев, А. Л. Мясников и Н. Н. Аничков.

Важно отметить сложность и длительность лечения патологий сердца и сосудов. Именно поэтому заблаговременное предупреждение и профилактика таких заболеваний помогает избежать резкого роста числа больных ССЗ, среди которых самые распространенные — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др. [2,3]

Ранняя диагностика и лечение заболеваний ССС предупреждают дальнейшее их развитие. Нередко для лечения не требуется применять медикаментозные средства, достаточно лишь организовать здоровый образ жизни: правильный двигательный режим, разумное соотношение труда и отдыха, рациональное, сбалансированное питание, отказ от курения и алкоголя, снижение эмоционально-психического напряжения. Важнейшим компонентом оздоровительных мер является лечебная физическая культура, которая способствует оздоровлению или приостанавливает дальнейшее развитие болезни.

Одним из способов профилактики возникновения и лечения заболеваний сердца и сосудов является систематическое проведение разнообразных физических тренировок. При проведении занятий происходит значительное укрепление сердечной мышцы, повышение ее сократительной способности, усиление кровообращения, в том числе и периферического [1,3].

Кроме того, особую пользу в процессе предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний имеют различные виды спортивных занятий, связанные с длительным пребыванием на воздухе. Например, в зимнее время — это катание

на лыжах и коньках, а летом — плавание. Для лиц, не имеющих выраженной патологии, бег может являться средством улучшения кровообращения и повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Также многие специалисты рекомендуют здоровым лицам альпинизм и туризм, поскольку они оказывают благотворное действие на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний [3,4].

Пожилым людям наряду с молодежью рекомендуют уделять время регулярным физическим упражнениям, т.к. это противодействует процессу увядания и поддержанию работоспособности. Сочетание физической нагрузки с закаливанием будет способствовать благотворному влиянию на кровообращение и предотвращению венозного застоя. Происходит это достаточно просто: в процессе выполнения того или иного физического упражнения мышцы, сокращаясь и расслабляясь, периодически сдавливают стенки вен, что влияет на продвижение венозной крови к сердцу, облегчая тем самым работу. При этом активизируется резервная сеть капилляров, которые в результате наполнения кровью уменьшают ее застой в тканях брюшной полости [4,5].

При наличии выраженной сердечной недостаточности ЛФК помогает компенсировать ослабленную функцию сердца. В этом случае необходимы занятия, которые мобилизуют внесердечные факторы кровообращения (например, упражнения для дистальных сегментов конечностей и упражнения на расслабление мышц).

Следует подчеркнуть, что процедура подбора грамотной физической нагрузки для больных ССЗ достаточно сложная, и требует особого внимания к двигательному режиму занимающегося. По мнению специалистов в области здравоохранения, минимальная динамическая нагрузка не должна превышать 3-х раз в неделю по 30 минут в комфортном темпе. Для занимающихся оздоровительным бегом устанавливается планка не более 30–40 км в неделю из-за риска истощения и снижения работоспособности организма.

На начальных стадиях гипертонической болезни, при пороках сердца и в период выздоровления после инфаркта миокарда рекомендуются ежедневные прогулки не меньше полутора часов в день [3].

Большую пользу в профилактике заболеваний сердца имеют контрасты напряжения и расслабления мышц, массаж, умеренные физические нагрузки, которые сочетаются с мышечным и психологическим расслаблением, направленным на стабилизацию запасов сил и создание позитивно настроенного мышления по отношению к себе и окружающему миру. Также не стоит забывать

о гибкости тела, пластичности мышц и эластичности связок. Именно упражнения, направленные на растяжение мышц, способствуют снятию нервного напряжения. Упражнения для верхнего плечевого пояса (воротниковая область и шея), при условии оптимальной сбалансированности, нормализуют давление, улучшают кровообращение головного мозга [3,4,6].

Профилактику ССЗ необходимо начинать уже в юном возрасте. Особо следует сказать о необходимом объеме двигательной активности для студентов. Умственный и малоподвижный труд влечет негативные изменения, восстановление после которых происходит в несколько раз медленнее, чем при трудовых процессах, требующих физических нагрузок. Именно поэтому такой категории лиц необходим более продолжительный и, главное, активный отдых.

Гимнастика остается наиболее положительным способом и формой достижения результата. При этом, каждый может подобрать определенный комплекс упражнений, подходящие ему самому. Например, можно перечислить определенные группы упражнений, благотворно влияющих на организм человека:

1. Упражнения, способствующие организму преодолеть пониженную работоспособность, — потягивания, бег на месте в спокойном темпе, ходьба.
2. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища — вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, махи руками, повороты и наклоны туловища, вращения таза.
3. Упражнения для ног, таза — полуприседы, приседы, передвижения в приседе с выпадами.
4. Упражнения для рук, плечевого пояса — отжимания, подтягивания.
5. Упражнения для мышц брюшного пресса — упор присев — упор лежа, «велосипед», «ножницы» и т.п.
6. Упражнения на силовую выносливость ног в сочетании с упражнениями, укрепляющими мышечный аппарат сердечно-сосудистой и дыхательной систем, прыжки, бег, подскоки.
7. Упражнения, нормализующие дыхание: их желательно применять после каждой выполненной нагрузки и прочие.

Набор упражнений по возможности необходимо менять в месяц 3–4 раза, учитывая, что на отдельные группы мышц действует меньшая нагрузка [3,5,6].

Таким образом, профилактика ССЗ должна включать три составляющие: физическая нагрузка, релаксация, тренировка позитивно настроенного мышления. Говоря о физической активности, стоит отметить, что она должна состоять из дыхательных

упражнений с задержкой на выдохе. Релаксация может применяться в отношении больных сердечно-сосудистыми заболеваниями с постоянным чувством тревоги и беспокойства [6].

Что касается тренировки позитивно настроенного мышления: она реализуется на основе триединства таких компонентов как мысли, эмоции и поведение. Здесь применяются когнитивно-поведенческие техники, способствующие осознанию внутренних конфликтов, послуживших базисом для личных расстройств и причин болезни [6,7].

Подводя итоги, важно отметить, что профилактика ССЗ — это комплексный процесс. Лечебная физическая культура должна грамотно сочетаться с поддержанием здорового образа жизни, включающего в себя: правильное питание, активность на свежем воздухе, саморазвитие и избавление от вредных привычек. Соблюдение рекомендаций специалистов предоставит возможность не только улучшить общее самочувствие, но и снизить возможные риски заболеваний ССС.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гарина Е. В., Касторных О. И., Кулагин В. В., Фомичева М. В. Актуальные вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и коррекции факторов риска // Сборник научно-популярных материалов для специалистов учреждений здравоохранения. — Тула, 2015. — С. 3–53.
2. Guy De Backer, Marco Roffi, Victor Aboyans, Norbert Bachl, h ctor Bueno, Scipione Carerj, Leslie Cho, John Cox, . Европейские рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике (пересмотр 2016) // Российский кардиологический журнал. — 2017. — № 6 (146). — С. 7–85.
3. Физическая активность и ее значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Клиницист. URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (дата обращения: 24.10.2019).
4. Физическая активность и пожилые люди // ВОЗ. URL: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (дата обращения: 20.10.2019).
5. Физические нагрузки «полипилюля» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и замедления старения // Электронная библиотека ДВГМУ. URL: <http://www.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=370238> (дата обращения: 24.10.2019).
6. Данилкина Ю.А., Москаленко И. С., Шульгов Ю. И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. — 2015. — № 26. — С. 10–16.
7. Русакова Н. Г. Взаимодействие физической культуры и спортивной медицины // Молодой ученый. — 2017. — № 15. — С. 674–677.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES (popular science materials)

E. O. ASADOVA

The influence of physical culture on the health of the cardiovascular system (CCC) and the possibility of using physical therapy (exercise therapy) for the prevention of cardiovascular diseases (CVD) are considered. For the prevention of CCC diseases, physical education is recommended for everyone, but especially for people with risk factors. Various forms of classes can be used. Exercise therapy for CVD has a powerful positive effect on the patient's body, improves physical and mental condition, reduces the risk of many diseases and helps to recover from them, regulates the body, increases activity and efficiency.

Keywords: *physical activity, cardiovascular diseases, therapeutic physical culture, pro.*