

УДК 615.825

*Савченко С.В.,*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*доцент кафедры «Физвоспитания»*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Максимова А.С.,*

*студент*

*2 курс, факультет «Филологический»*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

***Аннотация:** Статья посвящена занятиям лечебной физической культурой при сердечно-сосудистых заболеваниях. В статье будут рассматриваться ряд фактов, которые помогут выявить все тонкости физических нагрузок при заболеваниях сердца.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, заболевание.*

***Annotation:** The article is devoted to physical therapy classes for cardiovascular diseases. The article will consider a number of facts that will help to find out all the subtleties of physical activity in heart diseases.*

***Key words:** therapeutic physical classes, diseases.*

В последние годы процент людей, которые страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, увеличился. На это влияют следующие факторы:

- рост стресса в повседневной жизни человека;
- малоподвижный образ жизни;

- генетическая предрасположенность.

Ежедневно эти факторы влияют на увеличение статистики. В связи с этим, появляется вопрос о лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

И как бы не казалось странным, но первичным средством профилактики таких заболеваний оказалось вовсе не медикаментозное, а физиологическое с рядом упражнений, которые были разработаны индивидуально для того или иного случая.

Для начала стоит чётко понимать, что же такое «лечебная физическая культура». Итак, лечебной физической культурой (или же ЛФК) называют совокупность методов и вариаций лечений и профилактики, а также медицинской реабилитации, которая основана на использовании и применении физических упражнений, специально предназначенных для определённого заболевания. Обычно используется параллельно с иными терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима в соответствии с терапевтическими целями и задачами. [1]

Важно отметить, что все возможные варианты реабилитаций определяются и назначаются физиотерапевтом, исходя из индивидуальных особенностей пациента и симптоматики его заболевания. [2]

Целями проведения лечебной физической культуры являются:

- предотвращение развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с риском развития или у людей без ярко выраженных симптомов;
- поддержание и улучшение уровня здоровья пациентов, которые страдают тяжелой формой заболевания;
- восстановление двигательных функций и помощь адаптации пациентов для занятия физическими нагрузками. [3]

Лечебная физическая культура, как и обычная физическая культура несёт в себе принципы оздоровительной направленности. Однако, такая физкультура имеет и отличие от обычной адаптационной физической

культуры. Это отличие заключается в том, что при занятиях стоит ориентироваться на показатели систем организма. Следовательно, схема занятий будет отличаться. [4]

Сердечно-сосудистые заболевания-это общее название для целого ряда заболеваний кровяных сосудов. В зависимости от конкретного заболевания будут меняться и методы проведения занятий, более того, будет меняться и интенсивность применения тех или иных упражнений.

Можно выделить несколько видов заболеваний сердечно-сосудистой системы (характеристика Н.И Шлыка была использована как основа).

К первому виду заболеваний данного типа можно отнести атеросклероз, то есть склероз сосудов. Это заболевание, при котором в стенках сосудов накапливаются жироподобные вещества, а затем соединительная ткань разрастается и после откладываются соли кальция. Главной причиной появления данного заболевания является неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

При таком заболевании у лечебной физической культуры появляется ряд задач:

- 1) восстановление правильного обмена веществ;
- 2) улучшение регулирования процессов в нервной и эндокринной системах;
- 3) расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Используются следующие комплексы упражнений:

- продолжительные прогулки на свежем воздухе;
- плавание;
- скандинавская ходьба (или ходьба на лыжах в медленном темпе).

Еще большую пользу представляют упражнения, которые выполняются в режиме аэробики. Таким образом, потребность задействия кислорода в мышцах удваивается. [5]

Следующее заболевание-это ишемическая болезнь сердца. Этим термином обозначается целая группа заболеваний, которые связаны с плохим кровоснабжением (ишемия) сердечной мышцы. Причиной данной болезни является последствие ранее перенесённого атеросклероза коронарных артерий.

При данном заболевании лечебная физкультура будет нести в себе следующие задачи:

- 1) регулирование деятельности кровообращения;
- 2) развитие сердечно-сосудистой системы и ее возможностей;
- 3) улучшения морального и психоэмоционального состояния пациента;
- 4) повышение работоспособности и развитие толерантности к физическим нагрузкам.

Методами лечебной физической культуры будут являться:

- гимнастика;
- любые виды ходьбы (в размеренном темпе);
- плавание. [5]

Не стоит забывать, что назначение любых методов лечебных упражнений будет зависеть от множества различных факторов.

Необходимо оценивать общее физическое самочувствие и состояние пациента. Оцениваются частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление, электрокардиография. Все эти факторы важны для полноценной реабилитации. Если при дозировании физических нагрузок будет совершена ошибка, то это может незамедлительно привести к осложнениям у занимающихся.

Все вышеперечисленные виды заболеваний являются лишь малой частью всех возможных болезней сердечно-сосудистой системы. На примерах можно убедиться, что к каждому виду болезни есть свое лечение.

Однако, следует упомянуть, что при том или ином течении болезни или ее осложнении лечебная физическая культура может быть и противопоказана.

Например, противопоказанием может являться сердечная недостаточность, аневризма аорты, рецидивирующее течение инфаркта миокарда и более того- отрицательная динамика электрокардиографии.

#### **Использованные источники:**

1. Потапова К.Е., Ярмиш Е.С., Кузнецова И.Б. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] // Педагогические инновации: от теории к практике. Чебоксары: Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс» URL: [https://interactive-plus.ru/ru/article/529511/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/529511/discussion_platform)

2. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб: Акация.2014. 273с.

3. Пономаренко Г.Н., Антипенко П.В., Абусева Г.Р., Физическая и реабилитационная медицина. Москва: ГЭОТАР-Медиа 2020. 688с.

4. Котова О.В., Зацепин В.И. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта: монография. Курск: Деловая полиграфия. 2015. 166с.

5. Епифанов В.А. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура и спортивная медицина. // Русский медицинский журнал. 2010. с. 59-66.