

*Карасёв Георгий Александрович,
студент 1 курса, факультета «Математическое обеспечение и
администрирование информационных систем»
кафедра «Физического воспитания» ПГУТИ
Россия, г. Самара
Научный руководитель: Орлова Е.Ю.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛЕЧЕНИИ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается роль физической активности при комплексном лечении хронических заболеваний, таких как ожирение, болезней сердечно-сосудистой системы, болезней опорно-двигательного аппарата. Приведены некоторые комплексы упражнений при данных заболеваниях.*

***Ключевые слова:** заболевания, физическая активность, лечебная физкультура.*

***Abstract:** This article discusses the role of physical activity in the complex treatment of chronic diseases such as obesity, diseases of the cardiovascular system, diseases of the musculoskeletal system. Several sets of exercises for these diseases are given.*

***Key words:** diseases, physical activity, physiotherapeutic exercises.*

***Сокращения:** ЛФК – лечебно-физкультурный комплекс, Ис.пол. – исходное положение, ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения.*

Грамотная политика государства в развитии физического воспитания, пропаганды здорового образа жизни сейчас наиболее важны. В современном мире человеку не нужно прикладывать много усилий, чтобы добыть себе еду, совершать длительные походы, тяжелая физическая работа также осталась в

прошлом, но на первый план вышли вредные привычки, гиподинамия. Неправильное питание. В структуре смертности взрослого населения в России на 2020 смерть от заболеваний сердечно-сосудистой системы составляет 56 %.

Обилие еды с высоким содержанием жиров, медленных углеводов, сахара влекут за собой множество проблем для организма в виде лишнего веса, сахарного диабета, атеросклероза и тому подобное. ВОЗ включила (Женева 2020г.) в число приоритетов защиту населения от нездоровой диеты.

Разберем эти проблемы более детально.

Ожирением считается увеличение массы тела на 20% от условной нормы. По данным ВОЗ, 25-30% взрослых и до 20% детей страдают ожирением. Можно сказать, что ожирение это проблема проблем т.к. «открывает дорогу» таким заболеваниям, как сахарный диабет, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, усиливает патологию опорно-двигательного аппарата.

Для профилактики ожирения повышенная физическая активность не менее 30 минут в день является верным средством борьбы. Очень хорошо подойдет – бег трусцой ходьба, езда на велосипеде, плавание. Кроме того, физическая активность способствует улучшению настроения, что смещает пищевую доминанту.

Людам с уже имеющимся ожирением следует перейти к лечебной физкультуре, которую необходимо выполнять регулярно, лучше утром, начиная с нескольких минут занятий.

Комплексы ЛФК при ожирении должны включать простые упражнения.

Пример:

1. Ис.пол. – стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону).
2. Ис.пол. – стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону доставать левой рукой правое колено, а правой рукой левое. В дальнейшем при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз.
3. Ис.пол. – стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз.

4. Ис.пол. – лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.
5. Ис.пол. – лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение «ножницы».
6. Ис.пол. – стоя, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя. Выполнить 3-5 раз.
7. Ис.пол. – сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаюсь достать пальцы ног руками, а колени головой. Сделать 6-8 раз.
8. Ис.пол. – стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох – медленно подняться на носки при вдохе, выдох – опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.
9. Ис.пол. – стоя, сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз.
10. Ис.пол. – стоя, выполнить ходьбу с высоко поднятыми коленями.

Заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в структуре заболеваемости среди неинфекционных причин.

Физические упражнения улучшают периферическое кровообращение, приток крови в сосуды сердца. Усиливают окислительно-восстановительные процессы в миокарде, что ведет к улучшению питания сердечной мышцы. Особое внимание стоит уделять упражнениям с вовлечением подлопаточных и ягодичных мышц, так как эти мышцы связаны с функцией сердечно-сосудистой системы.

Применение физических упражнений при гипертонической болезни также очень важно, т.к. способствует нормализации процессов мозговой динамики.

Кроме того, под влиянием физических упражнений улучшается общее самочувствие: уменьшается раздражительность, слабость, бессонница, головные боли, головокружения, повышается работоспособность.

При гипертонической болезни благоприятное влияние оказывают упражнения на расслабление и углубленное дыхание. Особенно полезны продолжительные пешие и лыжные прогулки, туризм.

Ученые – медики считают, что при гипертонии необходимо устранить нервно-мышечное напряжение, которое можно достичь специальными приемами расслабления различных мышечных групп при максимально пассивном положении тела.

Еще одной важной проблемой современного мира являются заболевания опорно-двигательного аппарата. Сюда относятся различные деформации позвоночника – сколиозы, лордозы, кифозы. А также остеохондрозы – заболевание позвоночника, при котором межпозвоночные диски утрачивают способность к нормальному функционированию. Остеохондроз в последнее время значительно «помолодел» - уже после 25 лет некоторые из нас чувствуют, что при достаточно продолжительной сидячей работе спина затекает, трудно разогнуть тело, появляется ноющая боль в пояснице и т.п.

Если деформации позвоночника появляются обычно еще в детском возрасте, и часто имеет наследственный характер, то причины развития остеохондроза – малоподвижный образ жизни, многочасовые нагрузки на позвоночник в неудобных для тела положениях (при сидячей работе за столом, за компьютером, за рулем), а также чрезмерные физические нагрузки, например у спортсменов.

Заболевания позвоночника ведут к нарушению осанки, болевому синдрому, что будет влиять в дальнейшем на состояние внутренних органов и систем, прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой, вызывая повышенное утомление, ухудшение зрения, а также патологию периферической нервной системы.

При все видах нарушения осанки рекомендуется вытяжение позвоночника и вначале расслабление, а затем укрепление мышц туловища и шеи.

Все упражнения надо выполнять плавно, избегая резких движений. Если возникают болевые ощущения, нагрузку следует снизить.

Комплекс упражнений на расслабление:

1. Ис.пол. – стоя, поднять руки вверх и постепенно расслабляя кисти, предплечья, плечи, уронить руки вниз вдоль тела и покачать ими в расслабленном состоянии. При этом голову и плечи следует наклонить немного вперед.
2. Ис.пол. – стоя, ноги на ширине плеч. Переносить тяжесть с одной ноги на другую, приподнимая и встряхивая расслабленной свободной ногой.
3. Ис.пол. – лёжа на спине, положить руки вдоль тела. Ноги согнуть в коленях, опираясь на стопы. Поочередно расслаблять и выпрямлять ноги.

Упражнения для шейного отдела позвоночника:

1. Ис.пол. – лежа на спине, на боку или на животе, на ровной полужесткой поверхности. Приподняв голову, удерживать ее в таком положении 2-55 секунд, затем отдых в течение 20 секунд. Упражнение выполняется 8-10 раз.
2. Ис.пол. – сидя за столом, подпереть подбородок согнутыми руками и давить на руки в течение 10 секунд, стараясь наклонить голову вперед. Затем отдохнуть 20 секунд. Упражнение выполняется 8-10 раз.
3. Ис.пол. – сидя за столом, сплести руки в замок и положить на затылок. Надавливать руками на затылок в течение 10 секунд, одновременно удерживая голову в вертикальном положении. Отдыхать 20 секунд. Выполнить упражнение 8-10 раз.

В качестве выводов в своей статье хочу процитировать Всемирную организацию здравоохранения, которая дала глобальные рекомендации по физической активности для здоровья.

«Недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе. Во многих странах растет физическая инертность, что приводит к развитию неинфекционных заболеваний и ухудшению здоровья населения в мире в целом»

Использованные источники.

1. В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. История физической культуры и спорта. Москва «Физкультура и Спорт» 2001г.

2. Под ред. д.м.н. В.В. Пономарёвой. Физическая культура и здоровье. Москва ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ. 2001г.
3. Н.Б. Кряжимская. «50 лет. Жизнь продолжается». АЙРИС ПРЕСС, Москва 2001г.
4. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Документ 2010г.