

Коровкин Роман Витальевич

студент

Бурякова Татьяна Сергеевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ДЛЯ ЛИЦ

С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности занятия спортом людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отражена польза от регулярных тренировок. Исследованы способы контроля состояния сердца во время занятий спортом.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, функциональная подготовка, физическая активность, заболевания сердца.

Занятия спортом неизменно улучшают объективные показатели функциональных способностей у лиц с заболеванием сердца, позволяют увеличить функциональную подготовку организма, улучшить работоспособность внутренних органов, повысить психологическую устойчивость и адаптацию к стрессовым факторам.

Регулярная умеренная физическая активность снижает повышенное кровяное давление и концентрацию триглицеридов, а также повышает липопротеины высокой плотности у людей с ишемической болезнью сердца. А также регулярные тренировки снижают резистентность к инсулину и повышают восприимчивость к глюкозе у предрасположенных к развитию диабета лиц.

Тренировки увеличивают физическую силу и уверенность в себе у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также повышают способности выполнять связанные с физической силой повседневные заботы. Влияние регулярной физической активности на здоровье сердечно-сосудистой системы и

трудоспособность человека является очень кратковременным явлением. Как только человек перестает тренироваться, его функциональные способности начинают снижаться.

Физическую реабилитацию связывают с небольшими, но стабильными изменениями в оценке жизни среди перенесших инфаркт миокарда, а также людей с сердечной недостаточностью и заболеваниями периферических сосудов. Помимо профилактики инфаркта, это эффективное средство для устранения многих психологических проблем и избавления от связанных с ними последствий вегетативной дисфункции, имитирующих недомогание со стороны внутренних органов, в том числе сердца.

Регулярно тренирующиеся люди с заболеваниями сердца часто отмечают повышение уверенности в своих силах, у них появляется ощущение благополучия, а также отмечается снижение депрессии и чувства тревоги. Что также важно, у этих людей снижается ощущение социальной изоляции.

Как можно следить за состоянием сердца при занятиях спортом:

1. **Биохимический анализ крови.** Обычно биохимический анализ состоит из определения различных параметров, отражающих состояние углеводов, липидного и белкового обмена, а также активность основных ключевых ферментов сыворотки крови.

2. **Функциональные пробы.** Эти пробы необходимы для оценки функционального резерва и состояния сердечно-сосудистой системы в условиях выполнения определенных видов физических нагрузок.

3. **Эхокардиография.** Эхокардиография представляет собой комплексное ультразвуковое изучение миокарда и магистральных сосудов, состоящее из режимов одно-, двух- и трехмерного сканирования, полного исследования тока крови в сосудах.

4. **Электрокардиография.** Электрокардиография считается неизменным диагностическим методом для выявления нарушений проводящей системы сердца, гипертрофии его отделов, сбоев сердечного ритма, возникновения ишемического поражения и вероятности развития инфаркта.

5. Суточный ЭКГ-мониторинг. Поскольку при выявлении отклонений со стороны работы сердечно-сосудистой системы показано своевременно осуществлять коррекцию в тренировочном процессе, внедрять комплекс восстановительных мероприятий и препаратов.

Заболевания сердца не должны становиться поводом для отказа от физических нагрузок. Более того, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями занятия спортом позволяют улучшить свое здоровье. Однако важно не переусердствовать.

Список литературы

1. Как тренироваться людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zozhnik.ru/kak-trenirovatsya-lyudyam-s-serdechno-sosudistymi-zabolevaniyami/> (дата обращения 22.10.2017).
2. Физические нагрузки при заболеваниях сердца [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://heal-cardio.ru/2016/09/23/fizicheskie-nagruzki-pri-zabolevaniyah-serdca/> (дата обращения 22.10.2017).
3. Сердце и спорт, как не навредить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kardi.ru/ru/index/Article?Id=71&ViewType=view> (дата обращения 22.10.2017).
4. Сердце и спорт, как не навредить [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kardi.ru/ru/index/Article?Id=71&ViewType=view> (дата обращения: 23.10.2017).