

Короленко Ольга Сергеевна

студентка

Институт филологии, иностранных языков и медиакоммуникации
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

ЛФК ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме занятий физкультурой тех студентов, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются перво-степенной причиной смертности во всём мире. Ежегодно увеличивается как частота таких заболеваний, так и тяжесть их протекания. При этом болезнь поражает не только пожилых, но и молодых людей. В связи с этим необходимо найти эффективные способы профилактики и лечения данной болезни. Правильно подобранный комплекс упражнений является одним из ключевых факторов, которые оказывают положительное влияние на течение болезни, а также на работоспособность студента в целом. Среди учащихся Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций Кемеровского государственного университета был проведен опрос, в результате которого было установлено, имеют ли студенты представление о принципах использования лечебной физической культуры (ЛФК) при сердечно-сосудистых заболеваниях.*

***Ключевые слова:** ЛФК, сердечно-сосудистые заболевания.*

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, которое зависит от правильного функционирования всех его органов и систем. Движение оказывает непосредственное влияние на самочувствие человека. Рациональная физическая культура является неотъемлемой частью профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря физическим упражнениям заметно улучшается функциональное состояние и кровообращение человека.

Проблема занятий физкультурой тех студентов, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, не перестаёт быть актуальной. Проведённый опрос показал, что лишь немногие учащиеся (около 15%) имеют представление о том, как используется ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях и какое воздействие она может оказать на общее функциональное состояние организма человека. Остальная часть (около 85%) считает, что при данной группе заболеваний любой вид физической культуры противопоказан. Однако это мнение ошибочно, так как занятия ЛФК повышают интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме. Физические упражнения улучшают обменные процессы в миокарде, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают кровоток и способствуют активизации обмена веществ.

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях имеет общие принципы её использования. Процедура лечебной гимнастики включает в себя три составляющие: вводный, основной и заключительный разделы. В вводном разделе, который занимает 15–20% времени занятия ЛФК в целом, важное место отводится простым упражнениям для мелких и средних мышечных групп. Основной раздел представлен общеразвивающими упражнениями, на выполнение которых отводится 65–70% времени. Заключительному разделу, который занимает 15–20% времени, свойственно снижение общефизиологической нагрузки.

Комплекс упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях может быть следующим:

а) лежа на спине:

1) на вдохе вытянуть руки вперёд, затем поднять их, на выдохе опустить руки через стороны;

2) на вдохе поднять согнутые в коленях ноги, на выдохе опустить прямые ноги;

3) при произвольном дыхании отвести поднятую ногу и затем вернуть её в исходное положение;

4) при произвольном дыхании имитировать движение ног, свойственное во время езды на велосипеде;

5) без помощи рук перейти в положение «сидя»;

б) стоя:

1) сомкнуть руки в замок и поднять ладонями кверху, ногу отвести назад, прогнуться и сделать вдох, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох;

2) сомкнуть руки в замок и поднять ладонями кверху, наклонить туловище в одну сторону, ногу отвести в противоположную сторону и сделать вдох, затем вернуться в исходное положение и сделать выдох;

3) руки согнуть перед грудью, затем пружинистыми движениями отвести их назад;

4) положив руки на пояс, выполнять круговые движения туловищем;

5) руки развести в стороны, сделать вдох, наклониться вперед, кистями рук касаясь коленей, и сделать выдох.

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что студенты недостаточно осведомлены в вопросе положительного влияния ЛФК на людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тем не менее необходимо осознавать, что правильно подобранный комплекс упражнений может быть не только эффективным способом профилактики данной болезни у учащихся, но и её лечения в целом.

Список литературы

1. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. – СПб.: Акация, 1994. – 273 с.

2. Бадалян Л.О. Наследственные болезни у детей. М.: Медицина, 1971. – 367 с.

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999. – 607 с.