

**Костюк Никита Витальевич**

студент

Научный руководитель

**Соболь Юлия Владимировна**

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПОРОКА СЕРДЦА**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос профилактики порока сердца посредством физической культуры. Авторы полагают, что тема актуальна, так как в современном обществе борьба с заболеваниями сердечно-сосудистых систем является одной из главных проблем.

*Ключевые слова:* здоровье, спорт, тренировка, порок сердца, профилактика, консультация врача.

Физическая культура является одной из существенных составляющих жизни каждого человека. Ей занимаются как для достижения результатов в спорте, так и для крепкого здоровья и поддержания формы, занимаются не только взрослые, но и дети, даже самого младшего возраста. В некоторых случаях слишком интенсивное занятие физическими нагрузками может оказать противоположный эффект, некоторые осложнения могут быть вызваны вредными привычками, не соблюдением режима питания и, конечно же, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Одним из таких заболеваний относятся врожденные пороки сердца.

Врожденный порок сердца – присутствующие с рождения нарушения в структуре, а вследствие и в работе, сердца и его сосудах. В моём случае это отсутствие одного из аортальных клапанов сердца, существует похожее отклонение – присутствие одного лишнего аортального клапана сердца. Такие

отклонения являются незначительными и вызывают лишь небольшой дискомфорт в жизни человека. А врождённый порок сердца, в целом, является наиболее распространённой патологией развития человека.

На любую физическую нагрузку в первую очередь начинает реагировать наша сердечно-сосудистая система. Главные элементы которой – сердце и кровеносные сосуды. Цель работы сердечно-сосудистой системы – транспортировка питательных веществ и кислорода по всем клеткам организма, а также удаление из них конечных продуктов распада, главным образом это клетки, обеспечивающие мышечное сокращение. При занятиях любыми физическими упражнениями, кислород и все питательные вещества, начинают активно продвигаться по всему организму человека, а это в свою очередь способствует лучшей работе всех органов. То есть физические нагрузки – здоровая работа аппарата кровообращения. Также у людей, которые регулярно ведут активный образ жизни, уровень артериального давления существенно ниже, чем у людей менее подвижных.

Улучшение тока крови, увеличение максимального артериального давления, снижение времени круговорота крови (в норме 24 секунды, при нагрузках 6 секунд), улучшение питания сосудов и увеличение их числа, увеличение толщины стенок сердца и их эластичности, понижение артериального давления и пульса, всё это изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе во время активной физической деятельности.

Физические упражнения должны строго контролироваться у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как чрезмерная работа мышечных капилляров после тренировки у недостаточно тренированных людей создаёт нагрузку на желудочки сердца, что приводит к снижению их работоспособности и снижает срок службы.

Существуют разнообразные способы профилактического воздействия: непосредственное воздействие на систему и органы кровообращения, влияние на факторы риска. Эффективность будет определяться частотой, продолжительностью, эффективностью и типом нагрузки.

Людам с сердечными заболеваниями категорически запрещаются «взрывные» виды нагрузок, даже несмотря на их кратковременность. Для них упражнения должны быть плавными, а для большей эффективности необходимы многократные повторения, с малыми перерывами между ними. Стабильные, сбалансированные занятия физическими нагрузками под контролем врача, способны существенно улучшить самочувствие, увеличить физическую и умственную работоспособность. Однако положительный эффект может быть достигнут только при ежедневном, умеренном и постоянном увеличении физической активности.

Людам с пороком сердца физические упражнения прописывают в зависимости от формы порока сердца и состояния кровообращения. Вопрос о формах физической культуры и характере упражнений решает врач-кардиолог, после проведения всех необходимых исследований и специальных тестов с физической нагрузкой, в ходе которых определяется уровень тренированности человека.

При пороках сердца рекомендуют аэробные упражнения, то есть упражнения уменьшенной напряжённости, в главной роли источником энергии выступает кислород.

Пример тренировки, для людей с врожденным пороком сердца.

Первая часть тренировки, охватывает в себя хорошую разминку:

- 1) подъем рук. В верхней точке – вдох, в нижней – выдох;
- 2) вращение руками;
- 3) отведение ног в сторону;
- 4) подъем согнутых ног к груди;
- 5) выпады и перекаты;
- 6) наклоны корпуса.

После разминки можно переходить к более интенсивным упражнениям:

- 1) быстрый подъем и спуск с лестницы;
- 2) легкий бег на небольшие дистанции;
- 3) езда на велосипеде или тренировка на велотренажере;
- 4) в тренировку можно включить занятие, каким-либо подвижным видом спорта: баскетбол, волейбол, теннис.

Упражнения рекомендуется осуществлять утром до завтрака или через 2 часа после обеденного приема пищи (обычно это период между 16 и 18 часами). Требуется постепенно увеличивать продолжительность занятий.

Но есть такие случаи, когда при пороке сердца никакими физическими нагрузками заниматься не рекомендуется, тогда нужно вспомнить о ходьбе, которая сама по себе не имеет противопоказаний и подходит всем, кто может передвигаться без посторонней помощи. В этом случае регулировать нагрузку помогут продолжительность прогулки и ее интенсивность. Рекомендации по ходьбе при болезнях сердца носят личный характер и базируются на возрасте, весе и состоянии здоровья человека. На основании физической подготовки и желаемых результатов выбирают скорость и расстояние. Всегда важна консультация с врачом.

Благодаря данной статье можно прийти к выводу, что для результативного занятия физической культурой при пороке сердца, необходимо внимательно относиться к своему самочувствию, соблюдать режим труда и отдыха, сторониться вредных привычек. Не стоит истощать свой организм чрезмерными тренировками, необходимо подбирать для себя, наиболее комфортные способы достижения здорового тела и обязательно с консультацией врача и тогда результат от физической активности не заставит себя ждать. Будьте здоровы, берегите себя и своих близких.

### *Список литературы*

1. Цыганкова В.О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В.О. Цыганкова, Ю.Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат. IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Шуя, 2022. – С. 166–167.

2. Цыганкова В.О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В.О. Цыганкова, В.Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: мат. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары, 2022. – С. 257–258.

3. Шестопапов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопапов, В.О. Цыганкова. – Наукосфера, 2022. – №3–1. – С. 122–125.

4. Цыганкова В.О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В.О. Цыганкова, А.А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по мат. учеб.-метод. конф. – Краснодар, 2021. – С. 360–361.

5. Имамалыев Т.И.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В.О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сб. мат. III Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конференции. – 2021. – С. 215–218.

6. Цыганкова В.О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В.О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по мат. нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665–674.

7. Чапурко Т.М. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т.М. Чапурко, В.О. Великая, Д.В. Сухова [и др.] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – №134. – С. 1252–1272.

8. Паршакова В.М. Физическая культура в профилактике при пороках сердца / В.М. Паршакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://intjournal.ru/wp-content/uploads/2018/06/Parshakova2.pdf> (дата обращения: 18.01.2023).