

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Карпович Т.Я.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. В статье приведена профилактика прогрессирования заболеваний сердечно-сосудистой системы и методика, применяемая для реабилитации у студентов с данным заболеванием.

В последние годы увеличился процент людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это обусловлено совершенно различными факторами:

- рост уровня стресса в повседневной жизни человека;
- генетическая предрасположенность;
- малоподвижный образ жизни.

Все эти факторы повлияли на увеличение статистики подобных заболеваний. В связи с этим встает вопрос о лечении и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Нарушения работы сердца и состояния сосудов приводит к функциональным изменениям в организме: развиваются тахикардия, аритмия, появляются отёки, одышка, цианоз, боли в сердце, за грудиной, в области левой лопатки, отдающие в левую сторону [2].

Проблема постоянного роста количества студентов с нарушениями состояния здоровья вызывает необходимость обеспечения условий обучения двигательным навыкам, соответствующим уровню их физической подготовленности и диктует потребность в модернизации программы по физическому воспитанию в вузе [3].

Цель исследования: определение уровня осведомленности о показаниях и противопоказаниях в применении физических упражнений разной направленности у студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (ССС).

Материалы и методы. В основу исследования положены общепринятые теоретические методы: обобщение, анализ и синтез научно-методической литературы, социологическое исследование (онлайн-опрос на интернет-платформе Google-forms: https://docs.google.com/forms/d/1Y1rKSbQIEcQrabIpa0c_JUz1on5eMEOa22D97M4fhMg/edit)

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали 40 респондентов из числа студентов 1 – 6 курсов Гродненского государственного медицинского университета (ГрГМУ).

Цель опроса: выявить степень осведомленности студентов об их диагнозах и влиянии двигательной активности на прогрессирование болезней

ССС, количество занимающихся физическими упражнениями лечебной физической культуры среди учащейся молодежи в ГрГМУ.

Первым шагом для разработки рекомендаций к занятиям физической культурой и здоровьем у студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы является своевременное выявление диагноза и устранение факторов риска.

Наиболее информативным показателем здоровья и работоспособности человека является частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии относительного покоя. Он актуален как для здоровых людей, так и для тех, у кого есть определенные отклонения функций сердечно-сосудистой системы, поэтому нами была предпринята попытка изучения данного показателя среди студентов, которые участвовали в исследовании.

Основываясь на анализе результатов онлайн-опроса нами было установлено, что большинство студентов (15%) отметили значения своего пульса в покое в диапазоне от 70 до 75 ударов/минуту, самым низким значением было 60 ударов\минуту (5%), самым высоким был диапазон 90-100 ударов\минуту (5%).

В продолжение опроса респонденты показали высокий уровень своей двигательной активности в течении дня – 55% опрошенных достигают до 9000 тысяч шагов в день. По результатам анкетирования было выявлено, что молодые люди страдают такими заболеваниями сердечно-сосудистой системы как артериальная гипертензия, врождённые пороки сердца, PQ-укороченный интервал, малая аномалия развития сердца (МАРС) с дополнительной хордой левого желудочка, пролапс митрального клапана, синусовая тахикардия.

Также респонденты продемонстрировали низкую осведомлённость о противопоказаниях при своих заболеваниях (57,5%). При этом 87,5% участников опроса считают своё состояние здоровья удовлетворительным, несмотря на поставленный диагноз.

По результатам анкетирования лишь 15% респондентов занимаются лечебной физической культурой.

Как отмечают авторы Т. В. Зайцева, Е. В. Феськова, правильная физическая активность улучшает качество жизни, тормозит развитие заболеваний, предотвращает развитие сердечных приступов, инсультов, сердечной недостаточности. Физические упражнения полезны для людей с гипертонией, ишемической болезнью сердца, сердечной недостаточностью и другими сердечными заболеваниями. Следует помнить, что уровень нагрузки зависит от состояния сердечно-сосудистой системы. Общая физическая нагрузка в неделю должна составлять около 3-х часов. Каждая тренировка должна длиться не менее 10 минут. Лучший вариант для процедур:

- ежедневная гимнастика от 15 до 30 минут;

- физическая культура во второй половине дня от 5 до 10 минут;
- спортивные игры на свежем воздухе 3-4 раза в неделю по 45-90 минут.

Дозированная ходьба должна проводиться регулярно и систематически в индивидуальном темпе с постепенным увеличением длины маршрута. Большое внимание следует уделить самоконтролю, измерению ЧСС. При ходьбе на ровном месте пульс может увеличиваться на 10-15 ударов/минуту, но после 10 минут отдыха он должен вернуться к своим исходным значениям. Эта особенность указывает на склонность сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Если во время дозированной прогулки пульс увеличивается более значительно, и после того, как он не возвращается к своему первоначальному значению в течении длительного времени, это указывает на неправильную физическую активность способностей людей, вовлечённых в него. В этом случае нужно изменить темп или длину маршрута.

Преподаватели кафедры физического воспитания предлагают несколько вариантов лечебной гимнастики, полезных для проблем с сердцем.

Один из них:

1. Исходное положение - сидя. Ноги вместе, руки вниз. В соответствии со смещением поднимите руки вверх на вдохе, опустите их на выдохе. Поднимите каждую руку 5 раз.

2. Лягте на спину и выполните упражнение с носками: сначала поверните их, затем поверните внутрь. Устойчивое дыхание.

3. Согните руки в локтях как можно больше и поднимите их параллельно полу на ширине плеч, ноги – вместе. Делайте круговые движения локтями 5 раз по часовой стрелке и столько же в противоположном направлении.

4. Лягте на спине, разведите ноги и руки в стороны. Сначала медленно вдохните, затем выдохните, повторите 3 раза.

5. Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе отведите правую ногу и руку в сторону, удерживайте её в течение 2 секунд и выдохните в исходное положение.

Сделать в каждом направлении по очереди от 3 до 5 раз.

6. Лягте на спину, согните ноги, по очереди опускайте их в стороны. Движения выполняются в среднем темпе, дыхание ровное.

7. Руки опущены, ноги вместе. В то же время делайте широкие круговые движения руками по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки 3-5 раз в каждом направлении.

8. Раздвиньте колени в стороны – вдохните, опустите колени – выдох. Повторите 3 раза в медленном темпе. Занятия проводятся 3 раза в день по 20 минут.

9. Руки опущены, ноги вместе. Ходьба на месте 15-30 минут [4].

Выводы. На основе анализа литературы и полученной информации из социологического исследования можно сделать следующий вывод: физическая активность и правильный выбор лечебной гимнастики играют важную роль в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Для успешной профилактики и реабилитации студентов с сердечными патологиями необходим комплексный подход, включающий медицинские рекомендации и обучение о влиянии здорового образа жизни на течение болезни. Физическая культура помогает снизить риск обострений и осложнений заболеваний ССС, устранить отклонения, восстановить и поддерживать возможность организма человека к физической нагрузке.

Это может послужить основанием для внедрения в образовательный процесс ГрГМУ по дисциплине физическая культура дополнительных тем о возможном ухудшении общего состояния заболевания у студентов, неосведомлённых о своих диагнозах и мерах профилактики, их лечения; использование лечебной гимнастики при планировании практических занятий физическими упражнениями по профилактике и физической реабилитации занимающихся при данных заболеваниях в специальных медицинских группах.

Список литературы

1. Шлемова, А. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / А. А. Шлемова, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoy-sistemy/viewer> (дата обращения: 26.10.2025).

2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Всё самое интересное. Медицина. – URL: <https://dreamsmedic.com> (дата обращения 26.10.2025).

3. Технология проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / Е. М. Янчик, К. Б. Щелгачева, А. С. Ушаков [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 4. – С. 135-144. – doi: 10.14529/hsm230417.

4. Зайцева, Т. В. Особенности проведения занятий по физической культуре для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания / Т. В. Зайцева, Е. В. Феськова // Вестник науки : электронный журнал. – 2020. – № 3 (24). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-dlya-lyudey-imeyuschih-serdechno-sosudisty-zabolevaniya/viewer> (дата обращения 26.10.2025).