

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРИ ПОРОКАХ СЕРДЦА

В.М. Паршакова, старший преподаватель

**Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)**

***Аннотация.** Актуальность выбранной темы представлена, одной из главных проблем в современном обществе – борьбой с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, распространение которой в России приобрела характер эпидемии, среди всех возрастов населения. В жизни каждого человека должно находиться время для физических упражнений, необходимо подбирать правильные методы и режимы нагрузок.*

***Ключевые слова:** физическая культура, занятия, необходимость, возраст, план, методика.*

Физическая культура, является важным составляющим в жизни любого человека. Ей занимаются, как для достижения высоких результатов в спорте, так и для поддержания формы и крепкого здоровья. В некоторых случаях, чрезмерное занятие физкультурой может оказать противоположный эффект, так осложнения могут быть вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями. К одним из таких заболеваний можно отнести, врожденные пороки сердца.

Врожденный порок сердца - нарушение в структуре сердца и его сосудах, присутствующий с рождения. Эта болезнь является наиболее распространенной аномалией развития. При данной болезни нарушается ток крови по кругам кровообращения, в настоящее время, занимает второе место по встречаемости аномалий развития, после пороков нервной системы. На любую физическую нагрузку в первую очередь начинает реагировать наша сердечно-сосудистая система. Она включает в себя сердце и кровеносные сосуды. Главный смысл работы сердечно-сосудистой системы - перенос 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. Из этого следует, что регулярные

занятия спортом, обеспечивают лучшую работу аппарата кровообращения. Также у людей, которые систематически ведут активный образ жизни, уровень артериального давления значительно ниже, чем у людей менее подвижных. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе во время активной физической деятельности: улучшение тока крови, увеличение максимального артериального давления, уменьшение времени круговорота крови (в норме 24 секунды, при нагрузках 6 секунд), улучшение питания сосудов и увеличение их числа, увеличение толщины стенок сердца, уменьшение артериального давления и пульса.

Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо строго контролировать физическую нагрузку, так как излишняя капилляризация мышц после тренировки, у слабо подготовленных людей может нагрузить желудочки сердца и снизить его работоспособность. Существуют несколько способов профилактического воздействия: прямое воздействие на систему и органы кровообращения, и их влияния на факторы риска. Эффективность будет определяться частотой, продолжительностью, эффективностью и типом нагрузки. Людям с сердечными заболеваниями категорически запрещаются "взрывные" виды нагрузок, даже не смотря на их кратковременность. Все упражнения должны быть плавными, а для большей эффективности необходи-

мы многократные повторения, с небольшими перерывами между ними. Постоянная, сбалансированная физическая активность под контролем врача, способна значительно улучшить самочувствие, повысить физическую и умственную работоспособность. Однако положительный эффект можно получить, только ежедневными, умеренными, постоянно увеличивающимися нагрузками. Лечебная физкультура при любом сердечно-сосудистом заболевании начинается только после тщательного обследования у врача-кардиолога, проведения всех необходимых исследований и специальных тестов с физической нагрузкой, в ходе которых определяется уровень тренированности человека. При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуют аэробные упражнения, то есть упражнения низкой интенсивности, в главной роли источником энергии выступает кислород.

Пример тренировки, для людей с врожденным пороком сердца:

Первая часть тренировки, заключается в хорошей разминке.

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 приступить к более интенсивным упражнениям:
7. Быстрый подъем-спуск с лестницы
 8. Легкий бег на небольшие дистанции
 9. Езда на велосипеде или тренировка на велотренажере
 10. В тренировку можно включить занятие, каким-либо подвижным видом спорта: баскетбол, волейбол, теннис

Упражнения рекомендуется выполнять утром до завтрака или через 2 часа после обеденного приема пищи (обычно это период между 16 и 18 часами). Продолжительность занятий, требуется постепенно увеличивать.

Таким образом, для эффективного занятия физкультурой при пороке сердца, необходимо внимательно относиться к своему самочувствию, соблюдать режим труда и отдыха, избегать вредных привычек. Не нужно изнурять свой организм непосильными тренировками, необходимо подбирать для себя, наиболее комфортные способы.

Библиографический список

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Учебник. – 2010.
2. Барчуков И. Физическая культура: методики практического обучения. Учебник. – 2017.

PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF HEART DEFECTS

V.M. Parshakova, senior lecturer

Perm state agro-technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

Abstract. The relevance of the topic chosen is presented, one of the main problems in modern society - the fight against diseases of the cardiovascular system, the spread of which in Russia has become an epidemic, among all ages of the population. In the life of each person there should be time for physical exercises, it is necessary to choose the right methods and loading regimes.

Keywords: physical culture, occupation, necessity, age, plan, methodology.