

3.Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980.
- № 7. - С. 26-27

EFFECT OF NAVIGATION IN THE HUMAN BODY

Ermolaeva M.V., O.I. Razumov.

Key wordss: Swimming, body, workout, a person

The work is devoted to the influence of swimming on the human body. With the convening of studies, the authors found that swimming helps strengthen body and beneficial to its development.

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*А.А. Живаева, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Е.В. Макарова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Сердечно-сосудистая система, сердце, групповой метод занятия, лечебная физическая культура.*

Данная работа посвящена лечебной физической культуре студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной инвалидности студентов экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих заболеваний неуклонно растут, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, облитерирующий эндартериит, тромбоз, варикозное расширение вен и др [3]. Особого внимания заслуживает ишемическая бо-

лезнь сердца – болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Разновидностями ишемической болезни являются стенокардия и инфаркт миокарда. При ишемической болезни сердца в 35-40% случаев происходит потеря трудоспособности. Распространению ишемической болезни способствует: потребление высококалорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение); курение; «сидячий» (малоактивный) образ жизни; стрессовые условия современной жизни в крупных городах [1].

Лечебная физкультура (ЛФК) – это совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки применительно к больным и ослабленным. Различают общую тренировку – для укрепления и оздоровления организма в целом, и тренировки специальные – направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов [2].

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы показан групповой метод занятий, желательно на улице, в парке или в сквере, то есть физкультура в сочетании с закаливанием. Занятие строится так, чтобы преобладали циклические движения (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, лыжные прогулки, катание на коньках, дыхательные упражнения). В зимнее время нужно следить, чтобы студенты дышали через нос. Показаны упражнения на расслабление. Исключаются упражнения с задержкой дыхания, натуживанием и т.п.

В процессе занятий необходим контроль за пульсом, дыханием, цветом кожи и общим состоянием студента. Очень важны – утренняя гимнастика и закаливание. В осенне-весенний период – витаминизация (особенно показан прием витаминов С и Е). Если есть возможность, рекомендуется проводить УФО.

Для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы так же рекомендуется плавание, являющееся отличным тренирующим и закалывающим средством. Плавание усиливает деятельность кардиореспираторной системы и обмен веществ, а при травмах и заболеваниях позвоночника ведет к уменьшению (исчезновению) болей и улучшению подвижности в суставах. Осторожность следует проявлять при заболеваниях сердца, легких, ЛОР-органов, особенно в осенне-зимний период из-за опасности переохлаждения и обострения заболеваний или возникновения простуды.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как такие занятия повышают работоспособность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Утренняя гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Библиографический список:

1. Диагностика и лечение внутренних болезней. В 3 т. Т.1 Болезни сердечно-сосудистой системы, ревматические болезни // Руководство для врачей / Под общ. ред. Ф. И. Комарова. 2-е изд., стер. М.: Медицина; 1996, 560 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999, 607 с.
3. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы. СПб.: Акация, 1994, 273 с.

**THERAPY PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN
DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

Zhivaeva A.A., Makarova E.V.

Keywords:: Cardiovascular system, heart, group method of training, therapeutic physical culture

This work is devoted to the medical students' physical training in diseases of the cardiovascular system.