

Світлана Коляденко

(Київ, Україна)

**РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ
ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ**

***Анотація.** Україна сьогодні переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до демографічного зменшення населення, але й до змін якісного його життя. Як відомо, питання розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССС), цукрового діабету (ЦД), ожиріння, зміцнення загального і психічного здоров'я та розв'язання інших соціальних, сучасних економічних проблем.*

***Ключові слова:** серцево-судинна система, фізичне виховання, рухова активність.*

***Abstract.** Ukraine today is experiencing not only a deep economic crisis and faced with demographic processes that lead not only to a demographic decrease in population, but also to change the quality of his life. As you know, the issue of the development of physical education, physical culture and sports, are regarded as the most economically beneficial and effective means for prevention of various diseases of the cardiovascular system (SSS), diabetes (CSD), obesity, strengthening General and mental health, and solve other social, contemporary economic problems.*

***Key words:** cardiovascular system, physical education, kinaesthetic activities.*

Сьогодні фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері є складовою частиною загальної системи освіти, комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей, фізичної,

духовної та психологічної підготовки до активного життя молоді, професійної діяльності, оздоровчої спрямованості і широкого використання різноманітних засобів та методів фізичної реабілітації. Людині необхідно використовувати всі можливості для збільшення фізичної активності протягом дня. Рационально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, занять спортом та використанням методів фізичної реабілітації, сучасних засобів дихання, які забезпечують економну роботу серця, легень, мозку та інших органів та систем. Активне заняття фізичними вправами і спортом повинні також стати невід'ємною частиною фізичної реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли тяжкі захворювання. Сучасна людина значно обмежила свою рухову активність. Тому сьогодні розраховується здоров'ям за свою зневагу до цієї могутньої сторони життя. Платить гіподинамією, ожирінням, гіпертонією, погіршенням роботи серця, дихальної системи, серцево-судинної системи, цукровим діабетом, стресом, психічними розладами, синдромом хронічної психічної втоми. При цьому ми розуміємо, що це закономірно знижує нашу працездатність, життєстійкість організму до інфекцій, до сучасних хвороб, перевтоми, хронічної втоми, веде до передчасного старіння. Нам треба рішуче відмовитися від шкідливих звичок (алкоголь, паління, наркотики), пасивної позиції, якщо бажаємо бути здоровими і щасливими. Академік М. М. Амосов завжди підкреслював, «щоб бути здоровим необхідно проявити у житті власні зусилля, постійно займатися фізичною культурою і спортом: замінити цей принцип нічим не можливо». Фізичні навантаження на організм потрібні всім: здоровим, щоб загартувати серце, судини, нерви, легені, м'язи; хворим - щоб як можна швидше повернути втрачене здоров'я і працездатність. М'язова система нашого організму, як в молодій людини, так і дорослої, потребує постійної і систематичної роботи. Фізкультура і заняття спортом нам життєво необхідні. Вони забезпечують нормальний хід важливих фізіологічних процесів в організмі, у тому числі обмінних процесів (метаболізм), попереджають появу ожиріння і послідовний розвиток так званої хвороби цивілізації – метаболічного синдрому. Фактором ризику ССС є надмірна маса тіла, тому ця

проблема для сучасного суспільства дуже актуальна. Надмірна маса тіла є також передумовою для розвитку багатьох інших хвороб. Вирішуючи сьогодні таку проблему як ожиріння, можна попередити чи принаймні загальмувати розвиток багатьох інших хвороб та діабету. Останні дослідження довели, що характер розподілу жирової тканини має більш важливе значення, ніж сама маса тіла. Надлишок центрального (вісцерального) жиру особливо тісно пов'язаний з ризиком розвитку метаболічних порушень. Причина – такий жир є метаболічно активною тканиною, яка здатна синтезувати і вивільняти в кров багато біологічно активних речовин. Визначення об'єму талії повинно стати обов'язковою маніпуляцією під час обстеження пацієнта. Вже «ризиковим» вважається об'єм талії, більший ніж 94 см у чоловіків і 80 см у жінок. Якщо об'єм талії у чоловіків становить більш як 102 см, а у жінок - 88 см, то таким пацієнтам слід рекомендувати змінити спосіб життя та активізувати фізичні вправи для зниження маси тіла. Зменшення маси тіла забезпечує зниження рівня глюкози у крові, чим відчутно нівелює ризик розвитку серцево-судинних захворювань та їх ускладнень. Яким чином, крім медикаментозних методів, можна забезпечити профілактику ССЗ та їх ускладнень на громадському рівні? Лише відмова від тютюнопаління зменшує загальну летальність серед осіб, що перенесли інфаркт міокарду на 46%. На жаль, далеко не всі такі пацієнти «лякаються» інфаркту та позбавляються цієї шкідливої звички. Регулярні адекватні фізичні навантаження та вправи знижують загальну смертність на 20-25%, у тому числі й частоту летальних випадків від серцево-судинних захворювань. Вважається, що однією з основних причин є позитивний вплив фізичних навантажень на рівень артеріального тиску, обмін глюкози та ліпідів, на частоту серцевих скорочень і, можливо, на інші фактори. Однак зазвичай у фізичних тренуваннях бере участь лише незначна кількість хворих з ожирінням, особливо із хронічною серцевою недостатністю. Під час визначення допустимого режиму тренувань для осіб з низьким серцево-судинним ризиком можна обмежитись опитуванням (збір анамнезу), для осіб з високим ризиком розвитку ускладнень з боку серцево-судинної системи слід

провести навантажувальне тестування. Оптимальний режим фізичних навантажень - мінімум 30 хвилин на день протягом більшої частини тижня. Існують дані, що навіть сумарні 2-4 години зваженої фізичної активності на тиждень зменшують ризик смерті від ішемічної хвороби серця на 32%, рівень загальної смертності при цьому зменшується на 21%. Інтенсивність фізичних навантажень можна визначати за допомогою ЧСС, які під час занять мають становити 60-75% від розрахованого максимально допустимого свого значення [1,3]. Однак інтенсивне навантаження не дає значних додаткових переваг для нормалізації серцево-судинної системи. Невід'ємною частиною корекції є дієта. Пацієнти із ССЗ та високим ризиком їх розвитку мають обов'язково отримувати лікарські поради щодо оптимізації харчового раціону. Калорійність продуктів має бути збалансована, перевагу слід надавати фруктам, овочам, продуктам, які багаті на харчові волокна, виробам з пшениці твердих сортів, морській рибі, білому нежирному м'ясу. Жири повинні бути лише рослинного походження, а молочні продукти (джерело кальцію) - знежирені. Показано обмеження солі у разі підвищеного АТ. Дієтичні рекомендації приведені у відповідність із «середньоземноморською дієтою», основу якої становлять жирні кислоти. За допомогою раціону можна знизити рівень серцево-судинної смертності у осіб, які хворіють на ССЗ, на 65%. Як бачимо, нічого складного та надзвичайно дорогого в елементарних засобах профілактики ССЗ та їх ускладнень немає. Однак ефективність цих заходів у комплексі з фізичною реабілітацією набагато перевищує всі сподівання. Так, наприклад, старіння і недостатня фізична активність похилих людей супроводжуються втратою м'язової маси і підвищенням маси тіла за рахунок накопичення жиру у ділянці нижньої частини живота і стегон, особливо у жінок. Результати наукових досліджень вказують, старіння і малорухливий спосіб життя супроводжується специфічним порушенням окислення жирних кислот у м'язах, збільшує інсулінову резистентність і сприяє його тяжкому ускладненню – діабету. Окрім медикаментозної тактики та фізичної реабілітації при лікуванні хворих з ожирінням використовують зараз поведінкову психотерапію [5]. Поведінкова

психотерапія - необхідна складова у зміні способу життя людей, які страждають на надлишкову вагу. До головних принципів поведінкової психотерапії відносять дотримання принципів здорового харчування, підвищення фізичної активності, самоконтроль, зменшення стресу, виявлення і контроль стимулюючих факторів до занять фізичними вправами і спортом, що сприяє визначенню чіткої мети. Психотерапія приводить до зниження ваги на 5 - 10% протягом першого року, вона більш ефективна, ніж низькокалорійні дієти. У випадках використання медикаментозної терапії вона підвищує її ефективність. Використання поведінкової психотерапії найбільш ефективно дозволяє контролювати вагу, особливо після відмови від паління. Слід зауважити, що сучасна медицина розрізняє фізичне і психічне здоров'я. Поняття «фізичне» і «психічне» здоров'я людини умовне і вживаються з подвійною метою: по-перше, щоб показати нерозривний зв'язок та взаємодію фізичного і психічного у життєдіяльності людини, по-друге, для акцентування позитивного впливу фізичних вправ на психіку та підкреслення важливості психічного розвитку сучасної людини. На жаль, за останні десятиріччя кількість психічних захворювань значно зросла. Як свідчать останні дослідження, однією з провідних причин цього явища є тривала фізична пасивність людей на фоні психічних стресів та тривалого напруження у нашому стрімкому ХХІ столітті [4]. Аналіз цих причин показує, що в процесі життєдіяльності людина, зазначаючи відносно невисоких фізичних навантажень, перебуває під постійним впливом великих психічних напружень. Це створює диспропорцію у функціонуванні систем організму, знижує загальний тонус та працездатність, сприяє перевтомі, виникненню патологічного стану, прискоренню старіння. Людині здається, що їй увесь час ніколи, що їй не вистачає часу вранці спокійно вставати, розмірено робити фізичні вправи, бігати, плавати, ходити, регулюючи таким чином фізичний і психічний стан, не поспішаючи поспідати тощо. Сучасна людина повинна контролювати, оцінювати та регулювати свою психіку та фізичне навантаження за рахунок її невикористаного потенціалу. А робити це треба щоденно: психічно та фізично «заряджати» або «розряджати»

себе на спортивному майданчику, стадіоні, водному басейні, спортивному залі. Найбільш вдалий час для цього - вранці у процесі ранкової гігієнічної гімнастики, ходьби, бігу, плавання чи у тренажерному залі [1,2]. Модифікація способу життя людини, активне заняття фізичними вправами і спортом, бігом, з тренажерами, ранковою гімнастикою - це серйозна праця, часто важка і монотонна. Це подолання стійких звичок, лінощів і різних бажань. Це велике зусилля над собою. Зниження індексу маси тіла (ІМТ), постійне збільшення, при відсутності протипоказань фізичної активності, психофункціональний самоконтроль, поведінкова психотерапія, здорове харчування є на сьогодні головними принципами боротьби з ожирінням і профілактикою сучасних хвороб людини. Науковими дослідженнями і практикою доказано, що схильність до виникнення ожиріння і метаболічного синдрому залежить від багатьох факторів, у їх числі важливе значення віддається спадковій схильності, віковим змінам, які мають особливо важливе значення. Отже, «модифікація способу життя», що направлена на зниження ІМТ, підвищення фізичної активності, здорове збалансоване харчування - є головними принципами у боротьбі за здоровий спосіб життя.

Висновки 1. Модифікація способу життя є головний і глибоко усвідомлюваний критерій невідкладної реабілітаційної допомоги людині, яка страждає на ожиріння. 2. В боротьбі з ожирінням і зниженням ІМТ пацієнтам слід дотримуватися здорового, збалансованого харчування та усвідомлюваної необхідності підвищення фізичної активності. Тільки при цьому можна реально розраховувати на зниження ІМТ на 7 - 10% за період постійних і активних занять фізичними вправами від 6 до 12 місяців. 3. Недостатня фізична активність - самий короткий шлях до старіння людини. Щоденні заняття фізичними вправами помірної активності, добра фізична підготовка позитивно впливають на зникнення багатьох сучасних хвороб людини. Малорухливий спосіб життя і низьку фізичну активність сучасної людини слід розглядати як усвідомлений фактор, який вносить значний вклад у появу і розвиток сучасних хвороб цивілізації. 4. Систематичні заняття фізичними вправами (одну годину

щоденно, сучасний оздоровчий фітнес, плавання, тренажери, біг, ходьба та ін.) знижують ІМТ найбільш ефективно. Помірна щоденна фізична активність - одна з профілактичних мір, яка асоціюється із зниженням ваги тіла та підтримку її на належному рівні.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації//Теорія та методика фізичного виховання і спорту.- 2004.-№2.- С.81-84.
2. ІващенкоЛ.Я. Фізичне виховання дорослого населення/Л.Я. Іващенко, О.Л.Баглій//Теорія і методика фізичного виховання, за ред.Т.Ю. Круцевич; К.:Олімп.література,2008.-Т.2.- С.190-198.
3. Криволапчук І.А. Оздоровчі ефекти фізичних вправ і їх місце в системі засобів оптимізації функціонального стану людини// Теорія і практика фізичної культури.-2004, №5.- С.8-14.
4. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини//Молода спортивна наука України:зб.наук.пр.з галузі фізичної культури і спорту.-Л.,2006.-Вип.10.-Т.3.- С.141-146.
5. Розін В.М. Психологічна реальність, задатки і здоров'я людини / В.М. Розін.-М.,2001.- 224с.