

Мила Долинiна

(Киiв, Україна)

ЛIКУВАЛЬНА ФIЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПЛАВАННЯ

Серцево-судинна система вiдiграє важливу роль в життєдiяльностi органiзму. Саме тому при захворюваннях апарату кровообiгу порушується функцiональна дiяльнiсть усього органiзму, знижується працездатнiсть, настає передчасна старiсть. Для попередження захворювань серцево-судинної системи потрібнi регулярнi фiзичнi навантаження. Засоби ЛФК є основою профiлактики патологiй серцево-судинної системи та дiйовими методами фiзичної реабiлiтацiї. Плавання – ефективний засiб профiлактики i лiкування захворювань серцево-судинної системи.

Ключовi слова: *лiкувальна фiзична культура, захворювання серцево-судинної системи, плавання.*

The cardiovascular system plays an important role in the body's vital functions. That is why in diseases of the circulatory system, the functional activity of the whole organism is disrupted, efficiency is reduced, premature old age occurs. Regular physical activity is required to prevent cardiovascular disease. Exercise therapy is the basis for the prevention of pathologies of the cardiovascular system and effective methods of physical rehabilitation. Swimming is an effective means of prevention and treatment of diseases of the cardiovascular system.

Key words: *therapeutic physical culture, diseases of the cardiovascular system, swimming.*

Серцево-судинні захворювання посідають перше місце серед причин смертності. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинною системи – є зниження рухової активності сучасної людини.

Сучасні умови життя людей істотно скорочують фізичні навантаження, але не зменшують потреби в них. Людині природно потрібні різнобічні фізичні навантаження, що підтримують робочий тонус усіх органів та систем організму, зміцнюють та вдосконалюють високу працездатність нервової, серцево-судинної та дихальної систем, травного апарату, м'язів та суглобів. Інакше відбуваються процеси передчасного старіння організму: знижуються його загальний тонус та імунітет, розвиваються різні захворювання, спричинені гіподинамією.

Серцево-судинна система забезпечує постачання тканинам і органам, необхідних для їх життєдіяльності поживних речовин, кисню, води, і за допомогою рухомого рідкого середовища, настільки ж безперервне видалення продуктів обміну речовин. Тому при захворюваннях апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність, настає передчасна старість.

За захворювання серцево-судинної системи дуже численні. Окремі є хворобами переважно серця (ревматизм, міокардит та інших), інші – переважно артерій (атеросклероз) або вен, треті вражають серцево-судинну систему загалом (гіпертонічна хвороба). За захворювання серцево-судинної системи може бути викликано вродженою вадою розвитку, травмою, запальним процесом та ін. Вроджені вади в будові серця і великих судин, розпізнаються лікарями ще у грудному віці, головним чином по шуму, що вислуховується над серцем. Є захворювання серцево-судинної системи, в основі яких лежить запальний процес. Інколи це запалення виявляється бактеріальним, а це значить, що на внутрішній оболонці серцевих клапанів або на зовнішніх оболонках серця розмножуються бактерії, що викликають гнійне запалення цих відділів серця. До захворювань серцево-судинної системи відносяться: дистрофія міокарда, міокардит, ендокардит, пороки серця, перикардит, атеросклероз, ішемічна

хвороба серця (стенокардія, інфаркт міокарда), гіпо- і гіпертонія, тромбофлебіт, варикозне розширення вен та ін.

Проявляються захворювання серцево-судинної системи – болем у ділянці серця, порушенням серцевого ритму, серцебиттям, задишкою, синюшністю, набряками, та супроводжуються недостатністю кровообігу різного ступеня.

До факторів, які сприяють виникненню цих захворювань відносять: гіподинамію, нераціональне харчування, вживання алкоголю і паління, несприятливі екологічні фактори, стресові ситуації, психоемоційні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість тощо.

Лікувальна фізкультура (ЛФК) – сукупність методів лікування, профілактики та медичної реабілітації, оснований на використанні фізичних вправ, спеціально підібраних і методично розроблених. При їх призначенні лікар враховує особливості захворювання, характер, ступінь і стадію хворобливого процесу в системах і органах. В основі лікувальної дії фізичних вправ лежать строго дозовані навантаження стосовно хворих і ослаблених. Призначення хворому ЛФК підвищує впевненість у доброму прогнозі перебігу захворювання, поліпшує його психоемоційний стан.

Лікувально-відновлювальна дія фізичних вправ ґрунтується на їх здатності чинити загальнотонізуючу, трофічну, компенсаторно-приспосувальну і нормалізуючу дію.

ЛФК застосовують у тій чи іншій формі при всіх захворюваннях серцево-судинної системи і на всіх етапах реабілітації.

Засоби ЛФК є основою профілактики патології серцево-судинної системи та дієвими методами фізичної реабілітації хворих. Фізичні навантаження стимулюють коронарний та периферичний кровообіг, покращують обмін речовин, скорочувальну здатність міокарду, підвищують адаптаційні можливості, підтримують і зберігають організм хворого в стабільному стані, попереджують розвиток різних ускладнень.

Фізичне тренування розвиває фізіологічні функції і рухові якості, підвищуючи розумову і фізичну працездатність. Активізація рухового

режиму різними фізичними вправами удосконалює функції систем, попереджає та усуває прояви більшості чинників ризику основних захворювань серцево-судинної системи.

На заняттях слід чітко дотримуватись принципів: доступності, індивідуалізації, систематичності та поступовості.

Лікувальна фізкультура при серцево-судинних захворюваннях – це застосування як простих гімнастичних вправ сполучених з диханням, так і циклічних видів фізичної активності (ходьба, біг, плавання), обсяги яких повинні поступово збільшуватися, надаючи розвиваючий вплив на серцево-судинну систему.

Лікувальна гімнастика представляє собою основну форму застосування лікувальної фізкультури. Процедура лікувальної гімнастики складається з трьох розділів: вступного, основного і заключного. Фізичні вправи в ході заняття повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи, вправи виконуються ритмічно, в спокійному, середньому темпі.

При серцево-судинній патології велике значення має постановка правильного дихання, тому в заняття, особливо в початковому періоді, необхідно включати достатню кількість дихальних вправ. Дихання під час виконання вправ повинно бути повним і глибоким з одночасним розширенням і підйомом грудної клітки та випинанням живота при вдиху. Дихання потрібно виконувати, по можливості, завжди через ніс, і тільки за його прискорення видих робити через рот. Вдих повинен бути дещо менший за видих, і тільки при прискоренні дихання обидві фази стають однаковими за тривалістю.

Особливу увагу необхідно приділяти використанню методичних прийомів розсіювання і чергування навантажень, коли вправи для однієї м'язової групи змінюються вправами для другої групи, а вправи з великим навантаженням чергуються з вправами, що потребують незначних м'язових зусиль, і з дихальними вправами.

Для здійснення завдання підбирають ті чи інші групи вправ (наприклад: заходів, для зміцнення м'язів живота – вправи в положенні стоячи, сидячи і

лежачи), в результаті яких організм адаптується до поступово зростаючих навантажень і коригує (вирівнює) порушення викликані захворюванням.

Фізичні вправи, адекватні функціональному стану студентів з різними патологіями, удосконалюють фізіологічні механізми, які регулюють кровообіг, і підвищують загальну працездатність серцево-судинної системи.

Протипоказання до занять фізичними вправами носять лише тимчасовий характер. ЛФК протипоказана: в гострій стадії захворювання (міокардит, ендокардит, стенокардія, інфаркт міокарду в період частих та інтенсивних нападів болю, виражених порушеннях серцевого ритму), при наростаючій серцевій недостатності, приєднанні тяжких ускладнень з боку інших органів.

При зменшенні загострення і припиненні наростання серцевої недостатності, для покращення загального стану необхідно починати займатися лікувальною фізкультурою та плаванням.

Плавання сприятливо впливає на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рухи, пов'язані з роботою м'язів, тиск води на підшкірне русло, глибоке діафрагмальне дихання і зважений стан тіла – все це сприяє притоку крові до серця і в цілому істотно полегшує його роботу.

В результаті занять плаванням в серцево-судинній системі відбуваються позитивні зміни (у вигляді посилення скоротливої здатності м'язової стінки судин і поліпшення роботи серця), які ведуть до більш швидкого транспортування крові, насиченої киснем, до периферичних ділянок тіла і внутрішніх органів, що сприяє активізації загального обміну речовин.

Тиск води перешкоджає виконанню вдиху, а при видиху в воду доводиться долати її опір, що призводить до підвищеного навантаження на дихальну мускулатуру. При регулярних заняттях плаванням виробляється новий автоматизм дихання, який характеризується зменшенням тривалості дихального циклу, збільшенням частоти і хвилинного обсягу дихання.

Водні процедури стимулюють діяльність кровотворних органів, збільшують функціональну стійкість вестибулярного апарату, сприяють оптимізації процесів, які забезпечують підтримку постійної температури тіла.

Раніше ніж перейти до занять з плавання, потрібно усвідомити, що досягти бажаного ефекту, можливо лише за умов чіткого дотримання правил і умов:

- заняття на воді розпочинати тільки після того, як лікар поставить точний діагноз вашого захворювання і дасть відповідні рекомендації;
- щоб досягти бажаного ефекту, необхідно займатись систематично, поступово і повільно збільшуючи навантаження.

Дуже важливо робити правильний вхід у воду та вихід з неї. Швидкій вхід, особливо стрибок у воду, можуть викликати страх, небажане збільшення пульсу і болісне серцебиття. Виходити з води також потрібно уважно, тому що тіло звикнувши до відносної невагомості, може піддатися так званому гравітаційному шоку, відчувши вагу всіх своїх кілограмів.

Поступовим і плавним на занятті повинен бути і «вхід» і «вихід» з навантаження. Для цього лікувальну фізкультуру потрібно починати з найпростіших вправ на дихання, підтягування, робити паузи, а закінчувати заняття слід легкими дихальними і розслаблюючими вправами. Не можна: плавати в швидкому темпі, під водою, глибоко занурюватись, стрибати у воду з трампліна або тумбочки. Під час плавання (пропливаючі відрізки), потрібно частіше робити паузи у воді, не чекати віддишки або болісних відчуттів у серці. Неодмінною умовою виконання всіх вправ є видих у воду, з тим щоб грудна клітина долала супротив води не тільки при вдиху, але і при видиху. Таким чином урівноважується розвиток м'язів задіяних у диханні.

Отже плавання, особливо рівномірне додання різних дистанцій у вільному темпі, – це вид вправ, що цілюще впливають на серцево-судинну систему.

Обов'язковим є проведення періодичного лікарського контролю та на кожному занятті постійного контролю ЧСС (кілька разів протягом заняття), артеріального тиску, звертається увага на зовнішні ознаки стомлення й самопочуття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
2. Абрамова С.Ф. Фізична реабілітація в кардіології. Навчальний посібник (курс лекцій). Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. 140 с.
3. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов: учебное пособие / под ред. Т.Е. Симиной. М.: ФГБОУ «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. 69 с.
4. Зыкун Ж.А. и др. Физическое воспитание: лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: практическое пособие для студентов факультетов непрофильных специальностей университетов / М-во образования РБ, Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010. 58 с.
5. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с.
6. Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура: Навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2013. 140 с.
7. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з лікувальної фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для всіх освітніх програм університету). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова / уклад.: І.Ю. Садовська. Харків: ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2016. 40 с.
8. Методичні рекомендації «Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи» / уклад.: В.С. Сухан, Л.В. Дичка, О.С. Блага. Ужгород: Інститут післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки, 2014. 62 с.
9. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 232 с.