

Рагулін Д.О.

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ**

Вступ. Серцево-судинні захворювання (ССС) є найбільш поширеною причиною смертності у всьому світі. Згідно з даними ВООЗ в 2018 р зареєстровано приблизно 17,7 млн смертей внаслідок кардіоваскулярної патології, що становить 31% всіх випадків смерті в усьому світі. Незважаючи на те, що сучасні медикаментозні методи лікування та кардіохірургічні втручання покращують умови життя цих хворих, згідно з деякими дослідженнями якість їх життя підвищується незначно. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи є зниження рухової активності сучасної людини.

Обмеження повсякденної активності несприятливо впливають на спосіб життя пацієнтів з кардіоваскулярною патологією. При наявності захворювань серцево-судинної системи заняття фізичними вправами надають лікувальний ефект і припиняють подальший розвиток хвороби.

Фізична культура відіграє велике значення в профілактиці захворювань ССС, так як поповнює нестачу рухової активності сучасної людини. Фізичні вправи підвищують загальні адаптаційні (приспосувальні) можливості організму, його опірність до різних стресових впливів, даючи психічну розрядку і покращуючи емоційний стан. При заняттях фізичною культурою важливо строго дотримуватися основні дидактичні принципи: доступність і індивідуалізація, систематичність і поступовість підвищення навантаження. Необхідно широко користуватися методичним прийомом розсіювання і чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої групи, а вправи з великим м'язовим навантаженням чергуються з вправами, які вимагають незначних м'язових зусиль, і дихальними.

Методика занять фізичними вправами залежить від захворювання і характеру патологічних змін, які викликані, стадії захворювання, ступеня недостатності кровообігу, стану в'язового кровопостачання. При важких проявах захворювання, вираженої недостатності серця або в'язового кровообігу заняття будуються таким чином, щоб в першу чергу надати терапевтичну дію, тобто попередити ускладнення за рахунок поліпшення периферичного кровообігу і дихання, сприяти компенсації ослабленої функції серця завдяки активізації несерцевих факторів кровообігу, поліпшити трофічні процеси, стимулювавши кровопостачання міокарда.. З цією метою використовують фізичні вправи малої інтенсивності, в повільному темпі для дрібних м'язових груп, дихальні вправи і вправи в розслабленні м'язів. Після закінчення відновного лікування і при хронічних захворюваннях ССС фізичні вправи застосовують, щоб підтримати досягнуті результати, для поліпшення кровообігу і стимуляції функцій інших органів і систем.

Висновки. Конструктивний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що застосування фізичної культури у кардіологічних хворих призводить до стабілізації ССЗ, забезпеченню контролю над його симптомами, відновленню оптимального фізичного і психологічного стану пацієнтів, поліпшенню якості життя.

Список використаної літератури

1. Бондар Т., Головійчук І. Фізична активність підлітків у закладах оздоровлення та відпочинку: мотиви та інтереси. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 4 (72). С. 49-53.

2. Бочкова Н. Л. Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. №. 3 (2). С. 50-53.

3. Дячук Д.Д., Мороз Г.З., Гідзинська І.М., Ласиця Т.С. Поширеність факторів ризику серцево-судинних захворювань в Україні: сучасний погляд на проблему. Український кардіологічний журнал. 2018. № 1. С. 91–101.

4. Ефективність фізичної реабілітації хворих із кардіопульмональною патологією М.М. Кочуєва, Л.А. Рубан, Г.А. Тимченко, А.В. Рогожин, В.Г. Псарьова, Г.І. Кочуєв. Міжнародний медичний журнал. 2018. Т. 24, № 4(96). С. 11-14.

5. Іванов І.В., Новицька Н.А., Рубан Л.А. Вплив процесу фізичного виховання на фізичний розвиток, функціональний стан студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес. WebofScholar. 2018. Т. 1. №. 12. С. 48-52.

---

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання  
Сластіної О.О.