

Глухова Виктория Владиславовна, студентка,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет
гражданской авиации им. А. А. Новикова»,
г. Санкт-Петербург

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ С ПАТОЛОГИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: Данная научная статья направлена на изучение эффективности использования физической культуры в повышении функциональных возможностей организма у людей с патологиями сердечно-сосудистой системы. Проведен анализ результатов медицинского осмотра студентов 1,2 курсов СПбГУГА. В работе предоставлены практические рекомендации по улучшению самочувствия обучающихся во время занятий спортом.

Abstract: This scientific article is aimed at studying the effectiveness of the use of physical culture in improving the functional capabilities of the body in people with pathologies of the cardiovascular system. The analysis of the results of the medical examination of students of the 1.2 courses of St. Petersburg State University was carried out. The work provides practical recommendations for improving the well-being of students during sports.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, физическая подготовка, физическое здоровье, гимнастика, студенты, лечебная физическая культура.

Keywords: cardiovascular diseases, physical training, physical health, gymnastics, students, physical therapy.

На сегодняшний день отмечается негативная тенденция по ряду аспектов, влияющих на количество и тяжесть заболеваний, ведущих к летальному исходу и инвалидности. В качестве таких аспектов выступают ухудшение экологии, отсутствие правильных привычек в еде, низкая двигательная активность. Среди студенческой молодежи лидирующие позиции занимают патологии сердечно-сосудистой системы. Стоит отметить, что патологии сердечно-сосудистой системы отмечаются не только среди студентов, но и у лиц пожилого возраста.

Необходим особый подход к использованию физических упражнений студентам, имеющих в анамнезе сердечно-сосудистые заболевания. Физическая нагрузка должна быть строго дозирована и подобрана с учетом индивидуальных особенностей индивида, только при таком подходе может быть достигнуто улучшение функциональных способностей организма. Поскольку занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на здоровье сердца и сосудов, необходимо на регулярной основе посвящать свое время физическим упражнениям.

При составлении комплекса занятий физическими упражнениями необходимо учитывать тяжесть сердечно-сосудистого заболевания, а также обращать внимание на иные индивидуальные особенности человека.

Включая в свою повседневную жизнь различные активности, здоровое питания, правильный режим дня можно существенно снизить развитие патологий различных органов и систем. Особенно это касается патологий со стороны сердечно-сосудистой системы. Для таких людей требуется сопоставлять дозировку нагрузки с его индивидуальными особенностями. Активные занятия физической культурой дает возможность предотвратить развитие различных кардиоваскулярных осложнений.



Физические нагрузки, необходимые для профилактики различных заболеваний, подбираются с учетом возраста, общего состояния организма и наличия сопутствующего анализа. В случае, если у человека хорошее здоровье, он редко подвержен заболеваниям, регулярно проходит медицинские осмотры и, в целом, в курсе своего физического состояния, ему будет несложно самостоятельно определять вид и интенсивность физических упражнений. Однако, если человек находится под наблюдением врачей, то рекомендации по виду и интенсивности физических нагрузок следует обсудить со своим лечащим врачом или реабилитологом после проведения соответствующего обследования. Важно помнить, что здоровье – это самый ценный ресурс, и забота о нем требует внимания и ответственного подхода.

Наиболее доступной активностью для людей с заболеваниями ССС является ходьба. Ходьба не требует денежных вложений, поскольку заниматься ею можно везде и в любой удобной для человека одежде.

Следующей доступной активностью является скандинавская ходьба. Она отличается от обычной ходьбы только наличием специальных палок. Посредством использования снаряжения физическая нагрузка становится разнообразнее и результативнее. Скандинавские палки позволяют распределить нагрузку равномерно на все группы мышц, что способствует улучшению координации движений и укреплению различных мышц. Таким образом, прогулка со скандинавскими палками становится не только приятным времяпрепровождением на свежем воздухе, но и эффективным способом поддержания здоровья и физической формы.

Третий вид спорта – плавание. Ключевым здесь является отсутствие возрастных ограничений, низкий уровень травматизма. Занятия плаванием считаются наиболее безопасным видом физической нагрузки, в процессе которых задействуются все группы мышц, что благотворно влияет на общее состояние организма, на физическую форму и на сердечно-сосудистую систему, в частности, а улучшается работа сердца, усиливается кровоток, а также укрепляются сосуды.

Четвертый вид занятия спорта – аэробные тренировки, в качестве которых могут выступать танцы, пилатес, фитнес. Данный вид нагрузки благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Пятый вид активности – йога. Йога подойдет для любого человека вне зависимости от того, какая у него физическая подготовка, поскольку данные занятия предполагают несколько уровней сложности. В связи с этим можно подобрать индивидуальный план тренировок, который будет построен на основе индивидуальных возможностей организма. Исследования подтверждают позитивное влияние йоги на сердечно-сосудистую систему, особенно это касается профилактики таких заболеваний, как гипертония и атеросклероз.

Нельзя забывать о дозировании нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья.

По результатам медицинского осмотра I и II курсов СПбГУ ГА выяснилось следующее, что большая часть студентов, отнесенных к специально медицинской или подготовительной группам, имеют патологии сердечно-сосудистой системы (результаты исследования представлены в таблице 1).

В университете есть 4 факультета:

1. Факультет летной эксплуатации;
2. Факультет аэропортов и инженерно-технического обеспечения полетов;
3. Факультет транспортных систем и безопасности;
4. Факультет экономики, управления и права.

На I и II курсах все факультетах учиться 1578 студентов. Из них 622 студента Факультета летной эксплуатации, данные по которым не вписаны в таблицу по причине того, что для поступления на данный факультет абитуриенты проходят врачебную летную



экспертную комиссию (далее ВЛЭК). ВЛЭК подразумевает под собой полный медицинский осмотр у врачей-специалистов. Данная комиссия включает в себя идеальное здоровье у поступающих, студентов, а также действующих работников в летной сфере.

Проанализировав другие три факультета, можно сделать вывод о том, что большая часть студентов относится к основной группе здоровья, остальные 6% обучающихся имеет подготовительную и специально медицинскую группу здоровья. Из них 1% обладают патологиями сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1.

Количество студентов, составляющих основные группы здоровья.

Факультеты	Курс	Специально медицинская группа	Группа ЛФК	Подготовительная группа	Основная группа
ФАИТОП	1	3	4	5	268
	2	2	1	4	191
ФТСБ	1	5	1	2	142
	2	1	1	2	73
ФЭУП	1	8	1	4	150
	2	10	2	5	71

Большая доля студентов (94%) относится к основной группе здоровья, что подтверждает хорошую физическую подготовку большинства.

Около 6% студентов требуют особого подхода к физической активности, из них 2% составляют студенты подготовительной группы и 4% – студенты со значительными ограничениями (специально медицинская группа и ЛФК).

Для студентов с патологиями сердечно-сосудистой системы (10 человек) важны программы лечебной физкультуры, адаптированные под индивидуальные особенности.

Основные направления реабилитации: ходьба, скандинавская ходьба, плавание и аэробные упражнения, которые можно рекомендовать как часть оздоровительных мероприятий.

Для укрепления здоровья основной группы следует предусмотреть регулярные физические нагрузки, включая танцы, фитнес и пилатес, что поможет предотвратить развитие патологий.

Список литературы:

1. Уйма-Сабга А.Л., Касаткин А.С., Герасименко Н.Ю. Оценка физической работоспособности и переносимости физических нагрузок у лиц с патологией сердечно-сосудистой системы // Вестник ВГУ. Серия: Физическая культура и спорт. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 13-20.
2. Печерский А.А. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – М.: Медицина, 2018. – 264 с.
3. Ломтатидзе Е.Л. Физическая реабилитация больных с хронической сердечной недостаточностью. – СПб.: СОМЭД, 2017. – 128 с.
4. Попова Л.А., Карпов А.Я., Молчанов А.А. Физическая культура и спорт при сердечной недостаточности. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 272 с.
5. Гараева А.Г., Щербакова Н.В., Недачина М.В. Функциональные возможности организма студентов с патологиями сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2018. – № 24. – С. 83-86.

