

Лазарева Ксения Сергеевна,

студентка;

Жукова Ирина Викторовна,

канд. пед. наук, заведующая кафедрой физвоспитания,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ

В статье рассматривается вопрос о заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов, которые сопутствуют современному образу жизни, являясь причиной инвалидности и смертности. Особого внимания требуют лечебно-оздоровительная программа и рекомендации врачей как эффективные способы профилактики и реабилитации студентов.

Ключевые слова: лечебная физкультура, сердечно-сосудистые заболевания, психосоматическая программа, физическая активность, дыхательная гимнастика.

Ksenia S. Lazareva,

Student,

Irina V. Zhukova,

PhD in pedagogical sciences,

head of the department of physical education

Kazan State Power Engineering University,

Kazan, Republic of Tatarstan, Russia

PHYSICAL CULTURE AS A WAY OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES AND REHABILITATION OF STUDENTS

The article deals with the issue of diseases of the cardiovascular system in students who accompany the modern lifestyle, causing disability and death. Special attention should be paid to

the treatment and health program and the recommendations of doctors as effective ways of preventing and rehabilitating students.

Keywords: physiotherapy, cardiovascular diseases, psychosomatic program, physical activity, breathing exercises.

Актуальность. Актуальность данной работы заключается в создании комплексной психосоматической программы по оказанию практической помощи студентам в профилактике и лечении болезней сердечно-сосудистой системы.

Цель исследования: определение причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у студентов, с учетом психологических особенностей и создание оздоровительной программы, положительно влияющей на физическое и психо-эмоциональное состояние.

Результаты исследований и их обсуждение.

На сегодняшний день в связи с ростом сердечно-сосудистых заболеваний вопрос профилактики артериальной гипертонии и реабилитации при болезнях сердца является актуальным. Люди не успевают адаптироваться к повышенному жизненному ритму и быстро меняющимся условиям цивилизации. Личностный профиль людей, склонных к сердечно-сосудистым заболеваниям, известен как «тип А», характеризуется высокой экстраверсией, взрывным темпераментом, беспокойной и напряженной деятельностью, повышенным чувством ответственности, но при этом у них отмечается наличие различных вариантов соматизированных депрессий и психических расстройств. Студентам, имеющим заболевания сердца и сосудов, свойственна повышенная утомляемость, кратковременные нарушения засыпания и обострения специфических телесных ощущений, чаще в затылочной области головы, груди и позвоночнике. В свою очередь, осознание студентами своей низкой толерантности к физическим нагрузкам также может способствовать возникновению тревожных, депрессивных и ипохондрических реакций.

Следовательно, занимаясь вопросами профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, важно уделять внимание оценке и своевременной коррекции физических и психологических состояний. В литературе высказывается много сомнений и споров об эффективности, безопасности и целесообразности физических тренировок при артериальной гипертензии и болезнях сердца. И это оправдано. В большинстве своем представлены щадящие программы лечебной физкультуры в острый период заболевания и ускоренные занятия на велотренажерах и беговых дорожках в период реабилитации.

Артериальная гипертензия зачастую начинается тогда, когда студент пребывает в ситуации хронического напряжения вследствие психологических реакций на длительный стресс, что в свою очередь приводит к скованности мышц, перенапряжению тела и подавленности эмоций, затрудняющих нормальное функционирование всего организма. Хроническая заблокированность на физическом уровне и эмоциональная подавленность сопутствуют друг другу, поэтому, чем значительнее напряжение и скованность мышц, тем больше возникает необходимость в специальных терапевтических методиках, которые помогают снижать напряжение определенных групп мышц и таким образом вызывать высвобождение эмоций, которые сдерживались этим напряжением.

Целесообразно использовать дыхательные упражнения с задержкой на выдохе, физические упражнения на контрастах напряжения и расслабления, массаж, умеренные физические нагрузки в сочетании с мышечным и психологическим расслаблением, направленным на восстановление сил и формирование позитивного мышления по отношению к себе, людям, жизни в целом.

Лечение и профилактика заболеваний сосудов и сердца могут предполагать наряду с приемом студентом медикаментозных и витаминных препаратов, занятия им лечебной физкультурой и дыхательной гимнастикой.

Основной целью ЛФК является нормализация состояния сосудов и восстановление функций жизненно важных органов.

Особенности лечебной физкультуры

Занятия лечебной физкультурой имеют положительный эффект. Однако, не стоит забывать, что при следующих заболеваниях нужно обратить особое внимание на выбор лечебной программы:

1. сердечно-сосудистая недостаточность;
2. патологии системы сердца и сосудов;
3. обострение хронических заболеваний, таких как: ревматический эндокардит или миокардит;
4. декомпенсированная форма недостаточности кровообращения.

Врач ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях строго следит за выбором методики занятий, основываясь на общей клинической картине заболевания и анализе состояния организма студента на момент начала оздоровительных мероприятий. Виды упражнений и степень нагрузки выбираются врачом с учетом показанного студенту двигательного режима, при условии соблюдения определенных условий:

- постепенное увеличение нагрузок на организм под наблюдением врача;
- временной интервал между приемом пищи и началом упражнений должен составлять не менее полутора часов;
- необходимо контролировать пульс во время упражнений. Нормой считается учащение пульса к моменту завершения занятий на 20-30 единиц. Нормализация пульса к нормальным показателям происходит в течение десяти-пятнадцати минут.

Лечебно-оздоровительная программа

Наиболее эффективной лечебно-оздоровительной программой можно считать следующие тренировочные занятия, состоящие из трех частей:

1. *Физическая активность.*

Дыхание является важнейшей функцией жизнеобеспечения организма, поэтому занятия для мышечного стимулирования и биоэнергетической психотерапии при повышенном артериальном давлении и заболеваниях сердца стоит начинать дыхательными упражнениями.

Большое внимание нужно уделять гибкости позвоночника, эластичности связочного аппарата, пластичности мышц, так как за счет этого снижается напряжение с нервной системы и улучшается кровообращение во всех органах и системах. Оптимально сбалансированные физические упражнения для верхнего плечевого пояса (мышцы воротниковой области, шеи) нормализуют давление, улучшают кровообращение головного мозга. Воздействие на мышцы грудной клетки в сочетании с дыхательными упражнениями укрепляет сердце и коронарные сосуды. Разнообразные упражнения и постепенное их усложнение предусматривают принцип рассеивания нагрузки, что ускоряет адаптацию к физическим тренировкам, способствует улучшению эмоционального тонуса, вызывает повышенный интерес к занятиям.

Программа физической активности включает в себя комплекс средств оздоровительной направленности: дыхательные упражнения, гимнастику для позвоночника, комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и внутренних органов, дозированную ходьбу, бег, занятия на тренажёрах, спортивные игры (бадминтон, настольный теннис, волейбол), подвижные игры, эстафеты.

2. Релаксация.

Студенты, страдающие сердечно-сосудистой патологией, часто испытывают значительное беспокойство и тревогу в самых обычных ситуациях. Благотворный эффект расслабления способствует уменьшению напряжения мышечного тонуса и укреплению нервной системы. Для нормализации психологического и эмоционального состояния студентов на занятиях используются специальные приемы релаксации, которые помогают снижать тревогу и раздражительность, формируя позитивное мышление.

3. Тренировка позитивного мышления.

Когнитивно-поведенческая психология призвана научить людей хорошей адаптации в жизни. В основе данного направления лежит триада: мысли (когниции) – эмоции – поведение. Эмоции – это переживания, они легко видны, их трудно скрыть. Поведение – это реакция на стимул, которую возможно обсуждать. Главное в этой триаде – мысль. Именно ее следует искать, анализировать, так как в когнициях может быть нерациональность мысли, несоответствие ее действительности из-за страхов, депрессии, раздражительности, что приводит к проблемам в жизни и здоровье.

Когнитивно-поведенческие техники способствуют осознанию внутренних конфликтов, послуживших источником личностных расстройств и причин заболеваний. С их помощью отрабатывается позитивное мышление в целях обретения душевного покоя и гармонии, выработки уверенности в своих силах, повышения энергетических ресурсов, улучшения личностных свойств. Обсуждается здоровый образ жизни и адекватное поведение в предполагаемых стрессовых ситуациях.

Среди актуальных и сложных проблем кардиологии важное место занимает профилактика артериальной гипертонии и реабилитация студентов с хроническими формами сердечно-сосудистых заболеваний (гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда), поскольку болезнь развивается чаще у трудоспособных, творчески активных лиц, приводя к частичной или полной утрате трудоспособности. Студентам свойственна повышенная раздражительность, негативное отношение к окружающим, что оказывает заметное неблагоприятное влияние на социальную адаптацию. Поэтому физическая культура как сильнейшее средство профилактики должна стать источником здоровья, высокой работоспособности, эффективным средством снятия нервно-психического напряжения и здорового отдыха, а также содействовать физическому и духовному совершенствованию личности.

Заключение

В заключении можно сказать, что внутренняя картина болезни студентов с нарушениями сердечно-сосудистой системы включает следующие характеристики: повышенная реактивная и личностная тревожность, беспокойство за свою жизнь. Психологическая помощь при этом направлена на осознание внутренних конфликтов, послуживших источником личностных расстройств и причин заболеваний, а также способствует стимулированию рационального мышления в целях обретения душевного покоя и гармонии, выработки уверенности в своих силах, повышения энергетических ресурсов, улучшения личностных свойств.

В настоящее время важен комплексный подход в оздоровлении студентов, который бы учитывал особенности физических и психических состояний и с применением разнообразных средств и методов способствовал коррекции этих состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гулина М.А. *Психоаналитические концепции здоровья*. – М., 2004. – С. 135-151.
2. Смулевич А.Б., Сыркин А.Л., Дробышев М.Ю., Иванов С.В. *Психокардиология*. – М.: Медицинское информационное агентство, 2005. – С. 295-331.
3. Динейка К.В. *Движение, дыхание, психофизическая тренировка*. – М.: ФиС, 1996.
4. Тарасов Н.И., Гзогян М.Н., Тепляков А.Т. *Сравнительная оценка влияния на внутрисердечную гемодинамику, регресс симптомов хронической сердечной недостаточности и качество жизни интервальных и постоянных физических тренировок у больных, перенёсших инфаркт миокарда* // *Сибирский медицинский журнал*. – 2006. – № 1. – С. 57-61.
5. Васенков Н.В. *Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов* // *Теория и практика физической культуры*. – 2008. – № 5. – С. 91-92.