

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПОРОКАМИ СЕРДЦА»

*Гатиятова Алина Ирековна студентка 2 курса,
Уральского Государственного Медицинского Университета. г. Екатеринбург*

Аннотация. В условиях современного общества, где растет количество людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, важность адаптивной физической культуры становится особенно актуальной. В данной научной работе рассматриваются основные принципы и методы адаптивной физической культуры, направленные на улучшение качества жизни людей с пороками сердца. Данная статья охватывает ключевые аспекты, такие как физиологические особенности пациентов, влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему, а также необходимость индивидуального подхода к каждому пациенту. Особое внимание уделяется разработке безопасных и эффективных программ тренировок, которые способствуют не только физическому, но и психологическому восстановлению. Целью моей работы является повышение осведомленности о возможностях адаптивной физической культуры как важного инструмента реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

*Gatiyatova Alina Irekovna, student 2 courses,
Uralsky District State Medical University. g. Ekaterinburg*

Abstract. In the conditions of modern society, where the number of people with cardiovascular diseases is growing, the importance of adaptive physical culture is becoming particularly relevant. This research paper discusses the basic principles and methods of adaptive physical culture aimed at improving the quality of life of people with heart defects. This article covers key aspects such as the physiological characteristics of patients, the impact of physical activity on the cardiovascular system, and the need for an individual approach to each patient. Special attention is paid to the development of safe and effective training programs that promote not only physical, but also psychological recovery. The purpose of my work is to raise awareness about the possibilities of adaptive physical culture as an important tool for rehabilitation and prevention of cardiovascular disease

Введение: Адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль в реабилитации и оздоровлении людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями

(ССЗ), которые являются одной из основных причин смертности и инвалидизации во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, миллионы людей сталкиваются с проблемами сердечно-сосудистой системы, что подчеркивает необходимость изучения методов их профилактики и реабилитации. АФК становится неотъемлемой частью комплексного подхода к лечению пациентов с ССЗ. АФК включает разнообразные методики, направленные на улучшение физического состояния и качество жизни людей с ограниченными возможностями. Индивидуализация подходов к каждому пациенту особенно важна для людей с ССЗ, так как их состояние требует тщательного контроля физических нагрузок. В данной работе будут рассмотрены клинические аспекты ССЗ, включая классификацию, симптомы и методы диагностики, что необходимо для разработки эффективных программ АФК. Также будет проведен анализ методов АФК, включая традиционные и современные подходы, а также физиологические эффекты физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Социальные аспекты АФК также важны: физическая активность способствует социальной интеграции и улучшению качества жизни людей с ССЗ. Исследования эффективности АФК помогут выявить лучшие практики для широкого применения. В заключение работа обсудит будущее АФК, включая перспективы развития и внедрения новых технологий. В условиях современного общества АФК для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями представляет собой актуальную область для дальнейшего изучения и практического применения.

Клинические аспекты сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу патологий, которые негативно влияют на здоровье и активность человека. К ним относятся ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, артериальная гипертензия и аритмии. Эти заболевания могут возникать как

из-за врожденных аномалий, так и в результате неблагоприятных факторов, таких как избыточный вес, недостаток физической активности, курение и злоупотребление алкоголем. Изменения в сердечно-сосудистой системе при этих заболеваниях снижают переносимость физических нагрузок. Основные механизмы включают нарушенное кровообращение, увеличение нагрузки на сердце и ограничение периферической циркуляции, что приводит к недостаточному кислородоснабжению органов и тканей. Это может вызвать вторичные проблемы, такие как потеря мышечной массы, обострение сопутствующих заболеваний и ухудшение психоэмоционального состояния. Адаптивная физическая культура для людей с ССЗ основывается на индивидуальном подходе. Обязательными этапами перед началом тренировок являются систематическое обследование и оценка функционального состояния пациента. При правильном подходе физическая активность может существенно улучшить качество жизни людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Методы адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура (АФК) для людей с пороками сердца направлена на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы и повышение качества жизни. Основной целью является предотвращение осложнений с помощью индивидуально адаптированных методов. Одним из ключевых подходов является дозированное кардионагружение, учитывающее кардиореспираторную функцию пациента. Это позволяет постепенно увеличивать нагрузку, контролируя частоту сердечных сокращений и уровень артериального давления, что помогает корректировать интенсивность тренировок. Реабилитационные программы часто включают тренажеры, такие как велоэргометры и эллиптические тренажеры, которые позволяют регулировать нагрузку и темп, повышая комфорт и мотивацию. Адаптированные упражнения, включая ходьбу и

плавание, особенно полезны для улучшения физического и психологического состояния пациентов.

Физиологические эффекты физических нагрузок

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на организм, особенно у людей с пороками сердца. Адаптация сердечно-сосудистой системы происходит через постепенное увеличение нагрузки, что активизирует механизмы, улучшающие работу сердца и сосудов. Это приводит к повышению сократимости миокарда, эластичности артериальных стенок и улучшению микроциркуляции, что важно при сердечно-сосудистых заболеваниях. Регулярные тренировки способствуют нормализации частоты сердечных сокращений и расширению границ физической нагрузки, что поддерживает работоспособность и улучшает качество жизни. Также важным эффектом физической активности является улучшение дыхательной функции. Дыхательные упражнения, включенные в адаптивную физическую культуру, повышают жизненную емкость легких и газообмен, что снижает риск гипоксии органов и тканей.

Профилактика и реабилитация через АФК

Работа с людьми, имеющими пороки сердца, требует разработки эффективной программы профилактики и реабилитации через адаптивную физическую культуру (АФК). Пороки сердца имеют длительный и сложный курс, что требует комплексного подхода к лечению. АФК не только улучшает физическую подготовленность, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние пациентов. Систематические занятия помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить работу других органов и систем. Основная цель физических нагрузок — активизация обмена веществ, нормализация кровообращения и повышение общей выносливости. По мере адаптации организма к нагрузкам можно увеличивать их интенсивность и продолжительность, что способствует улучшению

физической формы и повышению жизненного тонуса. АФК представляет собой многофункциональный инструмент, способный существенно изменить качество жизни пациентов. Индивидуальный подход в программе позволит не только улучшить физическое состояние, но и вернуть радость к жизни, увеличивая социальные контакты и положительные эмоции. Технологическое развитие продолжит открывать новые возможности для профилактики и оздоровления пациентов.

Заключение

Адаптивная физическая культура (АФК) играет ключевую роль в здравоохранении, особенно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В нашем исследовании мы рассмотрели клинические характеристики этих заболеваний, методы АФК, физиологические эффекты физических нагрузок, а также аспекты профилактики и реабилитации. Сердечно-сосудистые заболевания, такие как ишемическая болезнь сердца и гипертония, требуют индивидуального подхода к физической активности. Понимание клинических характеристик позволяет разрабатывать более эффективные программы АФК, учитывающие состояние здоровья пациента и его физическую подготовленность. Методы АФК варьируются от низкоинтенсивных аэробных упражнений до силовых тренировок и растяжки. Выбор методов должен основываться на тщательной оценке состояния пациента, что подчеркивает важность междисциплинарного подхода. АФК способствует не только улучшению физического состояния, но и положительно влияет на психоэмоциональное здоровье и качество жизни. Продолжение развития программ АФК с учетом индивидуальных потребностей пациентов позволит достичь максимальных результатов в лечении и реабилитации.

Список литературы

1. Сидоренко И.В. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Физическая культура: наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 15–20
2. Григорьева М.П. Программы физической реабилитации для пациентов с пороками сердца // Реабилитационная медицина. – 2017. – № 3. – С. 22–29.
3. Кузнецова Л.А. Влияние физической активности на состояние сердечно-сосудистой системы пациентов с хронической сердечной недостаточностью // Здоровье и фитнес. – 2019. – № 1. – С. 30–35.