

УДК 796.37.037

Мурашка Д. - ст. гр. ХК-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Науковий керівник: доц. Теплий А.М.

Основний метод лікувальної фізичної культури розглядається як неспецифічний метод загальної терапії. Його цінність полягає в тому, що він по своїй сутності має не локальну дію, а викликає реактивні зміни всього організму. Адекватні фізичні вправи покращують кровопостачання серцевого м'язу за рахунок розкриття резервних капілярів в міокарді позитивно впливають на обмін речовин.

Вплив занять лікувальною фізичною культурою на покращення роботи серцево-судинної системи за допомогою спеціальних рухових та дихальних вправ наступні:

- Фізичні вправи мають трофотропну та енерготропну дію на міокард та сприяють його відновленню.

- М'язова діяльність сприяє тренуванню екстракардіальних факторів кровообігу. Так, фізичні вправи для дрібних м'язових груп, сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язова помпа. Фізичні вправи – метод боротьби з застійними проявами в організмі.

- При виконанні спеціальних дихальних вправ на вдосі знижується внутрішньо грудний тиск і збільшується присмоктуючи здатність грудної клітки внаслідок чого покращується надходження крові по венах до серця (правого передсердя).

- При м'язовій діяльності знижується тонус дрібних артерій, внаслідок чого розкриваються резервні капіляри, що покращують обмін між кров'ю і тканинами та знижує периферійний опір току крові, полегшуючи роботу серця. При скороченні м'язів посилюється кровоток по венах, а при розслабленні-полегшується перехід крові в капілярне русло.

- М'язова діяльність - фактор, що сприяє відновленню вегетативних функцій серцево-судинної системи, які порушені хворобою. Ця дія відбувається через утворення моторно-вісцеральних рефлексів (розвиток тимчасових зв'язків між корою та внутрішніми органами і м'язовою системою), внаслідок чого нормалізується сила скорочення м'язів.

- Дозовані фізичні вправи підвищують тонус блукаючого нерва та продукцію гормонів, які знижують артеріальний тиск. В результаті чого в стані спокою знижується артеріальний тиск та частота серцевих скорочень.

Лікувальна фізична культура показана при всіх захворюваннях серцево-судинної системи. Протипоказання мають лише тимчасовий характер, а саме в гострій стадії захворювання та при наростанні серцевої недостатності. При покращенні загального стану хворої людини, необхідно приступити до занять фізичною культурою.

Отже, індивідуально підібраний комплекс лікувальної фізичної культури може позитивно вплинути на серцево-судинну систему.