

### **Литература:**

1. Давиденко, Д.Н. *Здоровье и образ жизни студентов* / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.– 124 с.
2. *Что такое убеждения и как их изменить* / Г. Кшемминский [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://4brain.ru/blog/как-изменить-убеждения>. – Дата доступа: 19.11.2017.
3. Леви, В. Л. *Искусство быть другим* / В.Л. Леви. - СПб.: Питер, 1993. – 327 с.
4. *Практикум по психологии здоровья* / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
5. Новицкая, А.И. *Формирование экологической культуры у учащихся младшего школьного возраста с использованием подвижных игр экологической направленности: монография* / А.И. Новицкая. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. - 169 с.

УДК 619:614.48

## **РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Петрова З.А.,** научный руководитель **Валько О.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Лечебная физическая культура (ЛФК) – такой комплекс методик и вариантов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, который базируется на использовании физических упражнений, специально подготовленных для конкретного заболевания. Эту методику определяет лечащий доктор, который учитывает специфику болезни, персональные и морфологические особенности организма человека, а после этого врач-ЛФК уже приводит в исполнение комплекс мероприятий, выбранный для болезни.

Сердечно-сосудистые заболевания считаются одними из самых известных заболеваний в мире, которые обладают большим процентом смертности. Этот вид заболеваний встречается у людей всякого возраста и пола. Проявлению, а также распространению сердечно-сосудистых заболеваний содействует огромное количество факторов: ошибочное питание, потребление спиртного, потребление сигарет, частые стрессовые ситуации, ожирение, малоподвижный образ жизни. К сердечно-сосудистым заболеваниям принадлежат: миокардит, ревмокардит, стенокардия, пороки сердца, склероз, инфаркт миокарда, а также др.

**Цель исследования.** Целью статьи явилось изучение роли лечебной физической культуры (ЛФК) в системе комплексной реабилитации и лечения сердечно-сосудистых заболеваний.

**Результаты исследования.** Как было уже видно во введении, то назначает лечебные физические упражнения лечащий врач, а проводит их с пациентом уже врач-ЛФК. Технологии лечебных упражнений делят на: первичные и вторичные. Первичные направлены на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов, которые не имеют признаков заболеваний, но уже имеют фактор риска данного заболевания. Вторичные уже направлены на оздоровление пациентов, у которых тяжелая форма протекания сердечных заболеваний.

Лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является обязательной частью не только профилактики, но и лечения. Безусловно, необходимо учитывать специфику протекания сердечно-сосудистых заболеваний. К примеру, при тяжелых формах сердечных заболеваний нагрузки должны быть минимальными, со специфическими движениями, с

определенными перерывами, применяются упражнения, которые не сильно напрягают группы мышц. А, к примеру, при легких формах заболеваний применяются более активные упражнения со средней нагрузкой для мышц.

Так же людям с этими заболеваниями, нужно начинать лечебные упражнения с утра, а именно с утренней зарядки, далее необходимо прогуливаться спокойным шагом, не делая лишних нагрузок.

Нужно сказать, что не стоит ограничиваться утренней прогулкой, прогулки обязательны в течение всего дня по 20-30 минут. Так же прогулка поможет восстановить силы и расслабиться после тяжелого дня. Конечно, важен и тип питания, который должен исключать тяжелую, сильно соленую, сладкую пищу, которая может быть причиной образования сгустков крови в сердце. Полноценный здоровый сон так же является обязательной частью лечения и профилактики. Спать, по возможности, можно и нужно на свежем воздухе, желательно лежа на правом боку.

Не исключаются и спортивные игры в небольших дозировках. Например: волейбол, бадминтон, теннис. Рекомендуется проводить лечебный массаж в области спины, шеи, поясницы, головы, для того чтобы привести в норму артериальное давление.

Но, конечно же, существуют и противопоказания к выполнению лечебной физкультуры:

- частые приступы стенокардии, стенокардия покоя, нестабильная стенокардия, тяжелые нарушения ритма сердца;
- недостаточность кровообращения свыше II стадии;
- стойкая артериальная гипертензия свыше 170/100 мм рт.ст.

**Заключение.** В заключении хотелось бы отметить, что лечебная физкультура при сердечных заболеваниях является обязательным условием для лечения и полного выздоровления. ЛФК содействует улучшению кровоснабжения сердца, а значит улучшается кровообращение в организме.

Кроме этого улучшается кровоснабжение всего организма, увеличивается кровоток, стимуляции мышц, внутренних органов, мышечных стенок сердца, приходит в норму обмен веществ. Эти упражнения нужны не только для лечения, но и для профилактики как абсолютно здоровых, так больных людей.

### ***Литература.***

1. *Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы [Электронный ресурс] // Молодой ученый. — Режим доступа: <https://www.med157.ru/articles/lechebnaya-phizkultura-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoy-sistemy/>, – Дата доступа: 15.03.2022.*

2. *Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний– Режим доступа: <https://bercrb.by/zdorovuj-obraz-zhizni/stati/689-fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/>, – Дата доступа: 15.03.2022.*