

системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы; укрепление склеры. Внимание уделяется общеразвивающим, корригирующим, дыхательным упражнениям, а также упражнениям для укрепления мышц шеи и спины. Включают их в комплекс упражнений с целью улучшения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, а также укрепления мышечного корсета, мышц шеи и спины, ослабленных неправильной позой при зрительной работе (резко наклоненная голова, сутулая спина).

Список литературы

1. Кривсун С.Н. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем/ С.Н. Кривсун, Е.С. Бабушкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11.

2. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе // Современные научные исследования и инновации. – 2013. – № 9.

Соколовская В.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ существующих методик

по профилактике сердечно сосудистых заболеваний

Актуальность. За последний год распространенность проблем с сердцем увеличилась в несколько раз и составляет примерно 40-65 % среди взрослых женщин от 30 до 70 лет и относительно также у мужчин от 30 до 70 лет (38-67%). На это влияет огромное количество причин, таких как неправильное питание, курение, окружающая среда, сахарный диабет, высокое артериальное давление, наследственность заболеваний, ожирение и так далее. Также причиной может послужить психофизическое состояние человека и реакции на стрессовые ситуации. Одним из наиболее эффективных методов профилактики таких заболеваний считается физическая нагрузка [2].

Цель исследования. Анализ различных методик, для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

Задачи исследования:

1) найти физические методики, которые назначаются людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями;

2) вычислить, как и какая методика назначается при определенных заболеваниях;

3) установить какие противопоказания могут возникнуть при назначении данных методик.

Методики и организации исследования. Сердце является одним из самых главных органов в любом организме, его состояние влияет на наше самочувствие в целом, на настроение, сон и поведение. Работа всех органов зависит от сердца. Любой, даже маленький сбой может привести не только к возникновению проблем с другими органами, но и прекращению их функционирования. Лечебная физкультура предоставляет человеку возможность привести свое здоровье в порядок после заболевания или операционного вмешательства. ЛФК назначается только при условии хорошего самочувствия больного, а также при стабильной работе сердца. Зависит тип лечебной физкультуры от протекания заболевания. Во время занятий необходим обязательный контроль, за дыханием, частотой пульса и состояния в целом.

Анализ и результаты исследования. ЛФК в профилактике заболеваний, связанных с сердцем дает возможность уменьшить число пациентов с ишемической болезнью сердца, инсультов и многое другое. Постоянные физические нагрузки считаются главными мерами профилактики сердечных заболеваний и позволяет людям с патологиями увеличить качество и срок жизни.

При увеличенной физической нагрузке метаболические процессы в организме вырастают в несколько раз. При условии, что сердце мало работает, то в кардиомиоцитах возникают необратимые изменения.

При физических нагрузках сердце вбрасывает кровь в сосуды, они начинают наращивать темп работы. При условии если мышцы не сокращаются, то всю работу начинает выполнять сердце, но никакой пользы они не приносят.

При низкой физической активности, сердце начинает работать медленнее, а его насосная функция падает, страдает частота сердечных сокращений, сила сердечного удара.

Для профилактики таких заболеваний необходимо выполнять комплекс простых упражнений, чтобы предотвратить возникновение патологий органов кровеносной системы. Начать можно с естественного процесса – ходьбы.

Ниже представлено несколько советов для тех, кто планирует заняться лечебной ходьбой:

Во-первых, необходимо уделить особое внимание на технику выполнения – для нужного результата они должны быть правильными. Для того, чтобы мышцы не перенапрягались, нужно не горбиться и держать осанку. Таз отведите назад, а грудную клетку выдвиньте вперед. Расправьте плечи. Длина шага определяется собственными ощущениями. Очень важно чувствовать себя при ходьбе комфортно. При ухудшении состояния, проявлении дискомфорта и усталости стоит снизить темп ходьбы.

Во-вторых, дышать тоже нужно правильно. При ходьбе в сердце должно поступать максимальное количество кислорода. Вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Делайте при ходьбе перерывы на 2-3 минуты, в эти периоды лучше останавливаться и активно дышать. Дыхательные акты должны быть медленными и глубокими.

В-третьих, самым важным моментом является контроль над скоростью и пульсом. Если при слишком быстром шаге возникают покалывания, то необходимо снизить темп или остановиться. Число сердечных ударов не должно превышать 100 ударов. Кардиоходьба полезна пациентам с патологиями сердца и сосудов, но частота сердечных сокращений не может быть больше 80-90 единиц, а максимальная скорость – 4-7 км/ч.

В-четвертых, необходимо настроиться на позитив. Нужно стараться по максимуму получать удовольствие от того, что вы делаете.

В-пятых, старайтесь выбирать лишь хорошую погоду для прогулок. В холодное время года в несколько раз возрастает риск подхватить инфекцию или

же заболеть простудными заболеваниями, которые отрицательно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Далее рассмотрим влияние бега на данный вид заболеваний.

Большее количество людей после бега чувствуют себя истощенными, из-за того, что происходит активная работа мышц. Значение здорового образа жизни при профилактике сердечных заболеваний играет большую роль, а бег считается его неотъемлемой частью, так как он положительно влияет на стабилизацию артериального давления, уменьшает количество холестерина в крови, нормализует вес и многое другое.

При возможности можно сочетать бег с ходьбой и упражнениями для дыхательной системы. Во время первых двух недель соотносить бег с ходьбой как 1:3. Со временем уменьшайте время ходьбы и увеличивайте количество бега. Бегать необходимо медленно, чтобы правильно расходовать энергию. Шаг делайте с пятки на носок. Дышать нужно через нос, а если такая возможность отсутствует, то делайте вдох носом, а выдох через рот. Необходимо следить за частотой сердечных ударов, но чтобы они не превышали 130-145 ударов в минуту.

Людам с сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуются следующие упражнения:

1) Ноги держите вместе, руки вытянуты вдоль туловища, исходное положение – лежа на спине. По очереди выполняются дуги, сначала одной рукой, потом другой, а затем тоже самое ногами. По 4-6 повторов.

2) В положении лежа, руки выпрямить вдоль тела, ноги соединить вместе. На вдохе поднимать ноги и сгибать в коленях, а на выдохе выпрямлять и опускать вниз.

3) Также лежа на полу, отводить слегка приподнятые ноги в разные стороны. Каждой ногой повторить по 5 раз.

4) В положении сидя, ноги держать вместе. Руки опустить вдоль тела. По очереди поднимать руки вверх и вниз. Повторять 5-6 раз.

5) В таком же исходном положении кисти прижать к груди, вращать локтями по часовой стрелке и в другую сторону. Выполнять по 5 раз.

6) Встать на пол, поставить ноги на ширину плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны по очереди влево и вправо. В каждую сторону 5 наклонов.

При стабильном выполнении физических нагрузок регулируются как работа сердца, так и сосудов, что положительно влияет на состояние организма в дальнейшем.

Выводы. Исследовав все задачи, можно подвести итоги. Так мы поняли, что все методики назначаются лишь определенными специалистами и подходят не каждому. При любом ухудшении стоит немедленно обратиться к врачу.

Таким образом, проведя наше исследование, мы выяснили, какие методики существуют, и рассмотрели одну при конкретном заболевании

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

2. Родионов А.В. Здоровье сердца и сосудов. – М., – 2017. – С. 135-140.

3. Лео Бокерия. Влюблен в сердце. – М., – 2019. – С.97-98.

4. Ройтберг Г.Е., Струтынский А.В. Внутренние болезни. Сердечно-сосудистая система. – М., – 2017. – С. 101-104.

5. Окороков А.Н. Диагностика болезней внутренних органов. – М., – 2015. – С.54-57.

6. Федоров А. В ритме сердца! – М., – 2006. – С. 100-115.

Соколовская В.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Анализ существующих методик по профилактике заболеваемости щитовидной железой

Актуальность. Распространенность проблем с щитовидной железой достаточно большая и составляет примерно 15-20 % среди взрослых женщин от 18 до 45 лет и значительно ниже у мужчин от 20 до 55 лет (7-9%). На это