



Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

**III Науково-практична заочна конференція
з міжнародною участю
«Фізична активність і якість життя
ЛЮДИНИ»**

*присвячена пам'яті Володимира Абрамовича Бляха,
засновника та першого завідувача кафедри фізичної
культури в Харківському медичному інституті
(1928-1936 рр.)*

06 травня 2022 року



2022 рік

**Харківський національний медичний університет
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харківський національний економічний університет імені
Семена Кузнеця
Харківська державна академія культури
Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.
Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківська державна академія фізичної культури**

«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»

**Матеріали III Науково-практичної заочної конференції з
міжнародною участю
(06 травня 2022 року, Харків)**

2022 рік

Ільченко Н.О.	137
Фізична активність під час дистанційного навчання	
Штиль К.	140
Фізична реабілітація після інсульту	
Борщова З. Г., Капралова В. Д.	143
Фізична культура як спосіб боротьби за стресом у студентів	
Стельмах А.В.	147
Характеристика та вплив аеробіки на здоров'я людини	
Петренко С.В.	149
Як впливають фізичні вправи на серцево-судинну систему людини	

свого життя. Аеробіка - популярна оздоровча активність, яка має величезний вплив на здоров'я.

Петренко С.В.

ЯК ВПЛИВАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ

здобувач вищої освіти 1 курсу, групи 007, 1 медичного факультету

E-mail: svpetrenko1m21@knmu.edu.ua

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський медичний університет

Науковий керівник: викладачка

Почерніна Марія Григорівна

E-mail: mh.pochernina@khnu.edu.ua

Постановка проблеми. З'ясувати як лікувальна фізична культура використовує застосування фізичних вправ, що й фізична культура для здорової людини, зокрема, принцип фізичного впливу.

Результати дослідження. Дослідження щодо впливу фізичних вправ на серцево-судинну систему людини є досить актуальні в наш час. Однією з перших на м'язову діяльність реагує серцево-судинна система. Тому у профілактиці і лікуванні хвороб органів кровобігу великого значення набувають такі заходи, як лікувальна фізкультура.

Мета. Фізичні вправи розглянути з позиції загального впливу на цілісний організм людини і використовувати їх у комплексному лікуванні як засіб активної, неспецифічної терапії.

Під час правильного застосування лікувальних фізичних вправ спостерігається їх тонізуюча дія на організм,

відбувається збудження рухової зони ЦНС, яке поширюється й на інші її ділянки, поліпшуючи всі нервові процеси. Посилюється діяльність залоз внутрішньої секреції, збільшення гормонів яких активізує діяльність багатьох внутрішніх органів, підвищує реактивність організму, його здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища (постійну температуру тіла, кислотно-лужневу рівновагу), стійкість по відношенню до шкідливо діючих факторів зовнішнього середовища. Стимулюються вегетативні функції, поліпшуються діяльність серцево-судинної системи, збільшується кровопостачання всіх органів і тканин, посилюється функція зовнішнього дихання, активізуються захисні реакції організму. Тонус в значній мірі визначає здатність до регенерації, тобто інтенсивність відшкодування організмом загиблих під час хвороби тканин. Трофічна дія виявляється у випадках ушкодження тканин або їх гіпотрофії. Трофічні процеси забезпечують будову окремих тканин і органів та пристосування їх до вимог функції. Жоден з процесів в організмі не може відбутися без відповідних змін трофіки (від грецького *trophe* – харчування), на інтенсивність якої істотно впливають оздоровчі вправи.

С. М. Масленников вважає, що під впливом м'язової діяльності затримується розвиток атрофії м'язів, викликаної гіподинамією, а якщо атрофія вже наступила, то відновлення структури й функції м'язів можливе тільки під час фізичних вправ, які активізують обмінні процеси. При атрофіях відбувається не тільки зменшення обсягу тканини, а також й структурні зміни дегенеративного характеру, тому

застосування фізичних вправ при атрофіях з метою повного функціонального відновлення займає досить тривалий час. Формування компенсацій (тимчасове, або постійне заміщення порушених функцій) відбувається у випадках, коли під впливом хвороби порушується яка-небудь функція організму. Формування компенсації є властивістю живих організмів. Якщо порушення функції є небезпечним для життя, то компенсація формується самовільно і негайно, в протилежному випадку – компенсацію слід формувати свідомо за допомогою певних спеціально підібраних вправ. Однією з перших на м'язову діяльність реагує серцево-судинна система, яка закономірно змінюючись при адекватних подразненнях раціонально побудованими фізичними подразненнями сприяє надійному переходу до стану компенсації і повному відновленню функції серцево-судинної системи.

Під час занять фізичними вправами значно збільшується приток крові до коронарних судин, збільшується число функціонуючих капілярів, активізуються окислювально-відновлювальні процеси, в результаті чого поліпшується трофіка у серцевому м'язі.

Нормалізація функцій базується на здатності фізичних вправ гальмувати або повністю усувати сформовані під час хвороби патологічні умовно-рефлекторні зв'язки і одночасно сприяти відновленню. Таким чином, при серцево-судинних захворюваннях фізичні вправи застосовуються з метою зміцнення серцевого м'яза, полегшення роботи слабого серця, поліпшення обміну речовин, вентиляції легень та газообміну, підвищення тону організму.

Загалом, процедури лікувальної фізкультури у хворих на серце ґрунтуються на двох принципах: дозованому тренуванні ослабленого серцевого м'яза (тренувальна терапія) і на дії позасерцевих факторів кровообігу з метою полегшення роботи серця (ощадна терапія). Залежно від сили організму та стану серцево-судинної системи за основу береться той чи інший принцип.

Висновки. Процедури лікувальної фізкультури у хворих на серце ґрунтуються на двох принципах: дозованому тренуванні ослабленого серцевого м'яза (тренувальна терапія) і на дії позасерцевих факторів кровообігу з метою полегшення роботи серця (ощадна терапія). Залежно від сили організму та стану серцево-судинної системи за основу береться той чи інший принцип.

В результаті проведеного дослідження ми прийшли до висновку про позитивний вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему, які застосовуються з метою зміцнення серцевого м'яза, полегшення роботи слабого серця, поліпшення обміну речовин, вентиляції легень та газообміну, підвищення тонуусу організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ проявляється у вигляді чотирьох основних механізмів: - тонізуючого впливу; - трофічної дії; - формування компенсацій; - нормалізацій функцій.

Про ефективність застосування фізичних вправ роблять висновок із змін, які відбуваються в організмі хворого. Суб'єктивними критеріями в є сон, апетит, самопочуття, настрій, а об'єктивними – температура тіла, вага, пульс, артеріальний тиск, дихання, життєва ємність легень, аналіз крові, працездатність тощо.

Для цього враховують дані про зміни пульсу, артеріального тиску, дихання, вимірюють рухомість у суглобах, визначають антропометричні показники. Зникнення патологічних симптомів, нормалізація лабораторних і клінічних аналізів, поліпшення самопочуття хворого свідчать про ефективність застосування фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. 2-е изд., перераб. и доп. Киев: Здоров'я, 2014. С. 228–229.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. 3-тє вид., переробл. та доповн. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
3. Масленников С. М., Кузнєцова Г. А. Навіщо потрібна ранкова гігієнічна гімнастика. Фізкультура в школі. 2000. № 3. С. 29–31.