

**Кинезотерапия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов, отнесенных к специальным медицинским группам**

<sup>1</sup>Калмыкова Ю.С., <sup>2</sup>Янушпольская О.А., <sup>3</sup>Калмыков С.А., <sup>4</sup>Безъязычная О.В.  
<sup>1,2,3,4</sup>Харьковская государственная академия физической культуры

**Введение.** Социально-экономические изменения за последние десятилетия повлияли на состояние здоровья населения нашей страны. Несмотря на это требует особого анализа состояние здоровья студентов высших учебных заведений, процент заболеваемости которых с каждым годом растет, что влияет на их двигательную активность, работоспособность и успеваемость [4,20,22]. Данная проблема касается разных направлений: организации профессиональной деятельности, занятий физическими упражнениями, организации досуга, питания, спорта, медицинского обслуживания. Одной из составных частей этой проблемы является организация занятий лечебной физической культуры (ЛФК) у студентов высших учебных заведений, которые по состоянию здоровья занимаются в специальных медицинских группах (СМГ) [3,4,18,21].

Вопрос сохранения и укрепления здоровья должно предусматривать рациональное сочетание новых подходов к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп и применения новых восстановительных технологий. Кинезотерапия является мощным фактором оздоровительного воздействия на организм студентов. Она способствует достижению ремиссии заболевания, восстановлению функции внешнего дыхания, улучшению физической подготовленности, работоспособности, а значит, и успеваемости студентов [2,4].

**Цель работы** – на основании проведения анализа научно-методической литературы охарактеризовать применение кинезотерапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов специальных групп.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать применение кинезотерапии при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов специальных групп.

**Методы исследования.** В процессе исследования применялись методы анализа и синтеза современных научных источников.

**Результаты.** По данным Всемирной организации здравоохранения во всех странах мира заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди других заболеваний [4]. Причиной может быть увеличение нервного напряжения, резкое снижение удельного веса физической работы, возникновение несоответствия между степенью мышечной активности и нервным напряжением со значительным преимуществом последнего. Ограничение движений сопровождается рядом функциональных расстройств системы кровообращения [17,24]. С каждым годом частота и тяжесть заболеваний сердечно-сосудистой системы неуклонно растут, все чаще заболевания сердца и сосудов наблюдаются у студентов вузов [2,4].

Медицинские осмотры студентов первых и предпоследнего курсов различных вузов показали, что наиболее частыми у них являются заболевания сердечно-сосудистой – ревматическое поражение сердца (ревматизм) и так называемые функциональные нарушения, неревматические кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты, нарушения регуляции сосудистого тонуса, которые проявляются в форме синдрома ВСД, пороки сердца, артериальная гипотензия и гипертензия [4,13,17,19].

Большого внимания заслуживает организация и методика проведения занятий ЛФК со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, также имеет свои особенности [2;3;4].

При ревматических поражениях сердца, неревматических кардиопатиях, инфекционно-аллергических миокардитах у студентов специальных медицинских групп решаются следующие задачи ЛФК: усовершенствование компенсаций за счет активизации внесердечных факторов кровообращения; улучшение трофики сердца и тканей организма; повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы; повышение физической работоспособности у студентов СМГ [16]. На занятиях ЛФК студентами СМГ применяются упражнения динамического, общеразвивающего характера, которые активизируют все группы мышц; дыхательные упражнения (статические, динамические, диафрагмальное дыхание); упражнения на внимание; упражнения с предметами, на снарядах; упражнения на релаксацию; упражнения в подтягивании, спортивно-прикладные и циклические упражнения, такие как, ходьба, легкий бег, плавание и т.д. Противопоказаны упражнения с длительной задержкой дыхания, с ускорение, резкими движениями, быстрым темпом, со статическим напряжением [4;6].

Пороки сердца нарушают общее кровообращение, механизм и характер которого зависит от вида порока [4,5]. В группу А относят студентов СМГ преимущественно с пороком одного клапана (чаще с недостаточностью митрального клапана в период компенсации), продолжительность занятия лечебной гимнастикой в этой группе в подготовительном периоде – 25-30 минут, в основном и заключительном периодах - 35-40 минут. В группу Б относят студентов, у которых преобладает стеноз митрального клапана и комбинированные пороки сердца, занимаются лечебной гимнастикой в группах ЛФК в лечебных учреждениях, продолжительность занятия лечебной гимнастикой в начале курса ЛФК - 20-25 минут, в конце – 30-35 минут [4,7, 23,25].

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) относится к распространенному заболеванию, которое охватывает половину населения, а именно 40-50% [1,12]. Считается, что ВСД страдают чаще всего молодое поколение (дети, подростки, молодые мужчины и женщины). В ряде случаев, студенты, которые перенесли повторные инфекционные заболевания, развиваются гипотонические состояния, в результате нарушения регуляции сосудистого

тонуса [8,15]. У студентів *по гипотоническому типу* применяют силовые упражнения с мышечным усилием - с отягощением со снарядами, на снарядах, с эспандерами и амортизаторами, в сопротивлении, они выполняются в медленном темпе; скоростно-силовые упражнения (с сопротивлением, отягощением, ускорения, прыжки, подскоки), в статическом напряжении; упражнения на координацию, для тренировки вестибулярного аппарата, дыхательные упражнения статического и динамического характера, а также подвижные игры и элементы спортивных игр [8,12], *по гипертоническому типу* следует избегать упражнений с большой амплитудой движения для туловища и головы, а также резко и быстро выполняемых движений и упражнений с длительным статическим усилием [9, 10,11, 12,14].

### **Выводы.**

1. Важную роль в укреплении и сохранении здоровья студентов специальных медицинских групп, имеющих заболевания, играет кинезотерапия, являющаяся мощным фактором оздоровительного воздействия на организм студентов.
2. На занятиях со студентами упражнения подбираются индивидуально, строго дозируются, и выбор исходных положений зависит от заболевания.

### **Література**

1. Бисмак, Е. В. (2008). «Комплексная физическая реабилитация женщин 21-35 лет, страдающих вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу, на поликлиническом этапе реабилитации». Физическое воспитание студентов творческих специальностей, № 2, 97-103.
2. Бисмак, Е.В., & Пешкова, О.В. (2012). "Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 3, С. 89-94.
3. Бісмак, О. В. (2015), "Directions of improvement physical rehabilitation of special medical group students with diseases of the cardiovascular system", *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*, С. 208-211.
4. Бісмак, О.В. (2010), *Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах*, Вид-во Бровін О.В., Харків.
5. Бойко, С.М., Калмикова, Ю.С. (2015), "Дослідження ефективності фізичної реабілітації за функціональними показниками серцево-судинної системи при комбінованих аортальних пороках", *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, № 2, С. 13-19.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: [учебное пособие для Вузов] / В.А. Епифанов. – М.: Изд. дом «ГЭОТАР-МЕД», 2002. – С. 185-236.
7. Калмиков, С.А., Драніщева, О.В. (2015), "Фізична реабілітація при недостатності аортального клапану", *XV Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я"*, ХДАФК, Харків, С. 195-197.
8. Калмиков, С.А., Калмикова, Ю.С., Чухраєва, М.Г. (2016), "Особенности механизма лікувальної дії фізичних вправ при гіпотонічній хворобі", *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 2, С. 17-20.
9. Калмиков, С.А., Калмыкова, Ю.С., Поруччикова, Л.Г. (2015), "Оценка эффективности методик лечебной физкультуры при гипертонической болезни", *Проблеми безперервної медичної науки та освіти*, № 1(17), С. 19-24.

10. Калмикова, Ю.С., Калмиков, С.А., Садат, К.Н. (2017), "Застосування засобів фізичної терапії у відновному лікуванні гіпертонічної хвороби", *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 1, С. 16-26.
11. Калмикова, Ю. С., & Орщачька, Н. В. (2019). Сучасні погляди використання засобів фізичної терапії при артеріальній гіпертензії. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3(1), 11-16.
12. Калмикова, Ю.С., Ракчєєва, О.В. (2016), "Актуальні питання лікувальної фізичної культури при нейро-циркуляторній дистонії", *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 2, С. 24-28.
13. Калмикова, Ю.С., Яковенко, Л.Ю. (2015), "Особливості застосування методик лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі І стадії", *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали ІІ Всеукраїнської студентської наукової інтернет-конференції*, 10-11 грудня 2015 року, ХДАФК, Харків, С. 195-197.
14. Калмыков, С.А., Феде, Б.С. (2016), "Актуальные вопросы немедикаментозной терапии начальных стадий гипертонической болезни", *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 3, С. 101-108.
15. Калмыкова, Ю.С., Хассан, БАМ. Анализ динамики гемодинамических показателей при нейроциркуляторной дистонии под влиянием средств физической реабилитации. *ББК*, 75, 50.
16. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней / В.Н. Мошков. – [3-е изд.]. – М.: Медицина, 1977. – С. 302-319. 62
17. Николаева Л. Сердечно-сосудистые заболевания //Ростов-на-Дону: Изд-во «Проф-Пресс». – 2000.
18. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. — 556 с.
19. Рацун, М., Пешкова, О.В., Калмиков, С.А. (2015), "Комплексна фізична реабілітація при гіпертонічній хворобі І стадії на санаторному етапі реабілітації", *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.*, 23 квітня 2015 року, ХДАФК, Харків, С. 127-130.
20. Резенькова О.В. Физическая культура студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / О.В. Резенькова, И.Е. Шаталова, Л.Б. Лукина. : МЦНИП; Киров; 2013.
21. Смирнов, И.Ю. Физкультура для специальной медицинской группы : методическое пособие / И.Ю. Смирнов.— Кострома : Изд-во Костром. гос. технол. ун-та, 2012. – 51 с.
22. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2011. – 52 с.
23. Kalmykov, S.A. (2013), "Features of method of medical physical culture at insufficiency of aortic valve". *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, No. 1, pp. 25-29.
24. Serediuk N. M., Vakaliuk I. P., Stasishin O. S. Vnutrishnia medicina [Internal Medicine] //Kiev, NE Medicine. – 2010.
25. Kalmykov, S. & Kalmykova, Y. (2017), "Dynamics of cardiovascular parameters in combined aortic malformations under the influence of a physical therapy program during the rehabilitation process", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 6(62), pp. 43-47.

**Інформація про авторів:**

**Калмикова Ю.С.**

доцент кафедри фізичної терапії  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна  
[yamamaha13@gmail.com](mailto:yamamaha13@gmail.com)

**Янушпольська О.О.**

студентка магістратури 1 року навчання  
кафедра фізичної терапії,  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна  
[oksana.korzhyk@gmail.com](mailto:oksana.korzhyk@gmail.com)

**Калмиков С. А.**

Декан факультету фізичної терапії та здоров'я людини  
доцент кафедри фізичної терапії  
кандидат медичних наук, доцент  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна  
[srgkalmykov@gmail.com](mailto:srgkalmykov@gmail.com)

**Без'язична О.В.**

старший викладач кафедри фізичної терапії,  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна  
[obezyazychnaya@gmail.com](mailto:obezyazychnaya@gmail.com)

*Поступила до редакції 13.04.2020 р.*

*Опубліковано 19.06.2020 р.*