

УДК 612.17/616.1/796.012.6

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПРИ КАРДІОМІОПАТІЇ

Чорна О. А.¹, студ.; Шиян В. М.², к. фіз. вих., доц., зав. каф. ФВЗ
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури
¹chernaaleksandra19@gmail.com; ²dimashvn@gmail.com

Постановка проблеми. Кардіоміопатія – це група захворювань, які впливають на м'язи серця і можуть призвести до порушення його функціонування (рис.). Кардіоміопатія є розповсюдженою проблемою серцево-судинної системи, яка може виникнути у людей різного віку та статі. Вплив занять фізичною культурою на кардіоміопатію може бути як позитивним, так і негативним, що залежить від багатьох факторів, таких як тип кардіоміопатії, ступінь її розвитку та стан загального здоров'я пацієнта. Саме тому дослідження особливостей занять фізичною культурою при кардіоміопатії є актуальним.

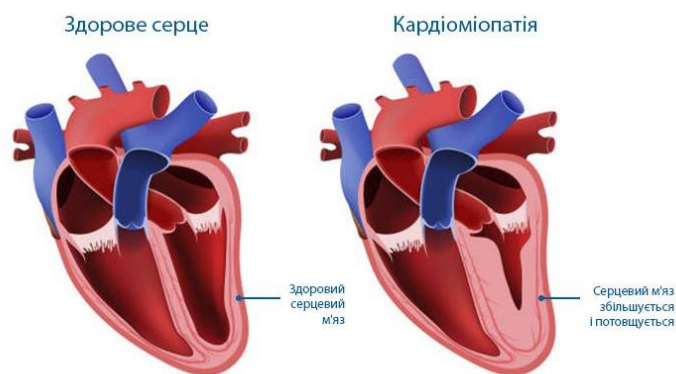


Рис. Ознаки кардіоміопатії (порівняння здорового серця та серця, ураженого захворюванням)

Мета дослідження. Дослідити особливості заняття фізичними вправами при кардіоміопатії враховуючи індивідуальні можливості організму.

Результати дослідження. На думку дослідників Т. О. Кулинич та Н. С. Михайловської (2021), реабілітація пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи залежить від загального стану організму, а також досвіду та практики сімейного лікаря [3]. В. С. Сухан, Л. В. Дичка, О. С. Блага (2014) досліджували важливі аспекти впливу фізичних вправ на серцево-судинну діяльність та регуляцію кровообігу при різних патологіях, а також механізми впливу фізичних вправ на серцево-судинну діяльність [4].

У дослідницькій роботі «Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи» підкреслюється важливість фізичного виховання для студентів, зокрема для тих, хто належить до спеціальних медичних груп. Цитуючи М. Амосова: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх нічим не можна» [2]. В. А. Візір (2018), досліджуючи міокардити та кардіоміопатії, робить висновки, що при даних захворюваннях, для отримання конкретних рекомендацій щодо стану здоров'я, потрібно обов'язково звертатися до свого лікаря. Лише він може детально оцінити медичні дані і надати індивідуалізовані поради та лікування, якщо це буде необхідно [1].

Фізкультурно-оздоровчі заняття для людей з цією патологією, повинні включати елементи розминки та занять, спрямованих на зміцнення м'язів та покращення кардіоваскулярної системи. Важливо уникати перевантаження та надмірного фізичного напруження. Ігрові та розвивальні форми фізичної активності можуть стимулювати участь дітей та забезпечити безпечне виконання вправ.

Фізичні вправи допомагають підтримувати тіло у формі та зменшувати наслідки хвороб. Фізичне здоров'я є ключем до успішного життя, воно підтримує розум, сон, стосунки та психоемоційну стійкість. Аеробні вправи покращують функціональність, витривалість та швидкість. Медитація полегшує стрес, покращує мислення та допомагає зосередитися.

Для студентів спеціального медичного відділення важливо організувати та проводити заняття з фізичного виховання з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та можливостей. Заняття повинні бути різноманітними та цікавими, спрямованими на розвиток загальної фізичної активності, гнучкості та сили. Викладачі фізичного виховання повинні мати поглиблене розуміння медичних обмежень кожного учня та взаємодіяти з медичним персоналом для визначення безпеки та доцільності вправ. Для пацієнтів з даним захворюванням забезпечення постійного моніторингу за здоров'ям та регулярні консультації з лікарем є ключовими для успішного здійснення фізичної активності.

Важливо, щоб план фізичної активності був розроблений та здійснювався під наглядом лікаря або фахівця з фізичної реабілітації, оскільки для пацієнтів з кардіоміопатією неправильна або надмірна фізична активність може бути небезпечною.

Висновки. При дослідженні занять фізичними вправами при кардіоміопатії важливо враховувати індивідуальні можливості кожного пацієнта. Програми фізичної активності повинні бути індивідуалізованими, враховуючи тип та ступінь тяжкості кардіоміопатії. Заняття мають бути легкими, а навантаження повинно збільшувати поступово, уникаючи стресу для серця. Особливу увагу слід звертати на різновиди фізичної активності, які підходять для пацієнта з урахуванням їх стану здоров'я (наприклад: аеробні вправи з низькою інтенсивністю, роботу над гнучкістю та зміцненням м'язів). Необхідно враховувати індивідуальні обмеження та визначити оптимальний рівень фізичного навантаження для кожного пацієнта.

Список використаних джерел

1. Візір В. А., Садовиков А. С., Буряк В. В., Заїка І. В. Міокардити. Кардіоміопатії. Тромбоемболія легеневої артерії. Легеневе серце. Модуль 2. Ч. 5 : навч. посіб. до практич. занять з внутрішньої медицини для студ. 5 курсу мед. ф-тів. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 130 с.
2. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
3. Михайловська Н. С., Кулинич Т. О. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи в практиці сімейного лікаря : навч. посіб. для студ. VI курсу мед. ф-ту спец.«Медицина» і «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 188 с.
4. Сухан В. С., Дичка Л. В., Блага О. С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи: методичні рекомендації. Ужгород : ПП «АУТДОР – ШАРК», 2014. 62 с.