

Сердце и спорт – здоровые отношения

Бартеньева Вероника Александровна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Научный руководитель

Аннотация

В данной статье рассмотрено влияние физических нагрузок на сердце. Даны советы и рекомендации по тому, как снизить риск развития болезней сердца у людей разного возраста.

Ключевые слова: болезни сердца, спорт, физическая активность, сердце, сердечно-сосудистые заболевания, интенсивность физических нагрузок.

Heart and sport – healthy relationships

Barteneva Veronika Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Scientific supervisor

Abstract

This article examines the effect of physical activity on the heart. Tips and recommendations on how to reduce the risk of developing heart disease in people of different ages are given.

Keywords: heart diseases, sports, physical activity, heart, cardiovascular diseases, intensity of physical activity.

Физическая активность оказывает благотворное действие на здоровье, снижается риск сердечно-сосудистых поражений организма, если спортивная деятельность умеренная. В любом случае это также может быть опасно для людей с сердечными заболеваниями, особенно с бессимптомным заболеванием.

Вопросами влияния спортивных нагрузок на сердце занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Н.В. Мельникова, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышёва и М.В. Шлемова рассмотрели данную тему в целом, как влияет физическая активность на кровь и кровеносную систему [5]. Более

глубоко влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему изучили И.А. Кабанова и С.В. Шавырина. В своей работе они рассмотрели причины ослабления кровеносных сосудов у молодежи, а также предложили варианты для ослабления симптомов сердечных заболеваний, посредством спорта [2]. В работе К.Р. Поцелуйцевой рассмотрены основные правила тренировки с точки зрения воздействия на сердце [6].

Целью исследования было проанализировать и обобщить предоставленную информацию и составить список рекомендаций по распределению физической активности для молодых людей.

В последние десятилетия спортивная деятельность претерпела серьёзную демократизацию, и теперь ею занимаются в любом возрасте и на всех уровнях. Однако медицинский подход различается в зависимости от того, является ли человек молодым спортсменом с соревновательными амбициями или человеком, ведущим малоподвижный образ жизни, который хочет начать физическую активность для развлечения.

Многие люди в этих группах отправляются в спортивное приключение, не посоветовавшись с медицинским работником. Проанализировав научную литературу, составили несколько советов и рекомендаций. Однако, следует помнить, что никакие рекомендации из газет и журналов не могут заменить полноценное медицинское обследование.

1. Спорт – это здоровье

Сегодня широко распространено мнение, что физическая активность положительно влияет на здоровье, а малоподвижный образ жизни является существенной причиной заболеваемости и смертности. Упражнения, даже при низкой интенсивности, понижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и вероятность коронарных событий, также не следует упускать из виду их влияние на самооценку [4].

С другой стороны, спортсмены высокого уровня постоянно испытывают ограничения своего тела, в ответ на которые происходят адаптивные структурные и функциональные изменения в сердце, которое врачи определяют, как «сердце спортсмена». В какой-то момент возникают негативные последствия.

Сегодня считается, что при физических нагрузках выше умеренной интенсивности положительные эффекты начинают граничить с отрицательными. К этому добавляется риск внезапной сердечной смерти, который выше у спортсменов, страдающих недиагностированной болезнью сердца.

Людам с сердечными заболеваниями также полезны регулярные физические нагрузки. Конечно, в зависимости от типа и тяжести травмы спорт может быть опасен для людей с повышенным риском сердечного приступа или сердечно-сосудистой недостаточностью. Здесь важно, чтобы врач оценил и проконсультировал пациента.

2. Виды спорта

Каждый вид спорта требует разного соотношения статической и динамической силы. Поражение сердечно-сосудистой системы зависит от

этого и связано с различными влияниями на гемодинамику. [3] Поэтому риск осложнений сильно зависит от вида спорта. Здесь также не следует пренебрегать рисками, которые зависят от окружающей среды – например, очень низкими температурами во время альпинизма.

Среди видов спорта с высшей динамической составляющей – бокс, велоспорт, десятиборье, гребля на каноэ, триатлон, фигурное катание и другие.

Виды спорта с умеренной как динамической, так и статической составляющей – баскетбол, гандбол, плавание, сноуборд, лыжи и другие.

К видам спорта с пониженной динамической составляющей относятся гимнастика, верховая езда, дайвинг, бильярд, боулинг, гольф и другие.

Бадминтон, теннис, футбол, ходьба на длинные дистанции относятся к видам спорта с высокой динамической составляющей и низкой статикой.

3. Юные спортсмены – нужно ли им медицинское наблюдение?

По-прежнему остается спорной необходимостью искать бессимптомную болезнь сердца у молодых спортсменов в возрасте до 35 лет. В большинстве европейских стран рекомендуется ежегодный мониторинг ЭКГ [1].

Вот случаи, когда юным спортсменам рекомендуется более углублённое обследование:

- Типичные жалобы – известный порок сердца, одышка или сильная утомляемость при физической нагрузке, необъяснимые обмороки (обмороки, боль в груди при напряжении и др.).

- Семейная предрасположенность – родственники, умершие в возрасте до 50 лет от болезни сердца, родственники с истощающим заболеванием сердца в возрасте до 50 лет, а также родственники с известной хронической кардиомиопатией, синдромом Марфана, выраженными аритмиями и др.

4. Определение риска у пожилого спортсмена

Считается, что после 35 лет доля приобретённых пороков сердца начинает преобладать над долей наследственных болезней сердца. В свою очередь интенсивные усилия связаны с повышенным риском сердечно-сосудистых событий даже у людей с бессимптомными сердечными заболеваниями. Всё, что можно сделать, – это просто проходить ежегодные осмотры.

Таким образом, на основе проведенного нами исследования можно прийти к общему выводу – при малейших сомнениях в работоспособности сердечно-сосудистой системы следует незамедлительно обратиться к врачу. Любая физическая активность – это стресс и нагрузка на организм. Необходимо также правильно подбирать упражнения исходя из цели тренировки и желаемого результата.

Библиографический список

1. Дроздов Д. Н., Кравцов А. В. Влияние физической нагрузки на показатели периферической крови человека //Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя П Шамякіна. 2015. №. 1 (45). С. 23-28.

2. Кабанова И. А., Шавырина С. В. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему //Наука-2020. 2018. №. 2-2 (18). С. 62-67.
3. Классификация видов спорта // MEDBE.RU URL: <https://medbe.ru/materials/obshchee/klassifikatsiya-vidov-sporta/> (дата обращения: 22.12.2022).
4. Кривошапова К. Е., Цыганкова Д. П., Барбараш О. Л. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности //Системные гипертензии. 2018. Т. 15. №. 3. С. 14-20.
5. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Влияние физических тренировок на кровь и на кровеносную систему // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5. С. 454-455.
6. Поцелуева К.Р. Влияние физической культуры и спорта на сердце человека: автореф. дис. пед. наук: 49.02.01. Сыктывкар, 2018. 13 с.