

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 106–109.
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 106–109.

Научная статья
УДК 616.1:615.825.1
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_106

ГЛОБАЛИЗАЦИЯ КАК ПРИЧИНА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ



Вера Николаевна Еременко ¹, Ольга Викторовна Синько ²,
Анна Васильевна Семкина ³, Надежда Васильевна Раилко ⁴

Кубанский государственный технологический университет ^{1.2.3.4}
Краснодар, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ko@mail.ru,
ORCID 0000-0001-5439-6168

² Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
тел.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru,
ORCID 0000-0001-8784-7279

³ Студент,
тел.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru,
ORCID 0000-0003-0961-7448

⁴ Студент,
тел.: +7(918)154-84-30, e-mail: nr.distance@ya.ru,
ORCID 0000-0003-1812-6819

Аннотация. В статье исследуется проблема наличия заболеваний системы кровообращения, а также влияние физических нагрузок на работу сердечно-сосудистой системы. В период всеобщей глобализации мира и механизации труда заболевания сердечно-сосудистой системы представляют собой одну из ключевых причин смертности и инвалидности населения всех стран мира, причем не только среди людей пожилого возраста, но и среди представителей молодого поколения. Несмотря на развитие медицины в области хирургии и кардиологии, изучается важность нормального функционирования органов сердечно-сосудистой системы благодаря превентивным мерам профилактики. Обозначаются основные факторы риска появления сердечно-сосудистых заболеваний, а также возможные пути решения, например, авторами статьи рассматривается возможность применения лечебной физической культуры как важной части реабилитации различных болезней сердца и возможности появления общей выносливости организма при регулярных физических нагрузках.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, заболевания, физическая активность, физическая культура, профилактика болезней.

Для цитирования: Глобализация как причина заболеваний сердечно-сосудистой системы / В.Н. Еременко [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 106–109. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_106

Введение

Наличие сердечно-сосудистых заболеваний у значительной части населения мира в настоящее время является одной из наиболее трудноразрешимых проблем в сфере медицины и здравоохранения. Эта проблема неразрывно связана с недостаточным уровнем физиче-

ской нагрузки, столь необходимой современному человеку [14]. По данным ВОЗ, именно заболевания, связанные с нарушениями в функционировании системы кровообращения, можно назвать ключевой причиной высокой смертности населения [1]. Все более актуальной эта проблема становится вследствие усиливающихся процессов глобализации и компьютеризации.

Российская Федерация сегодня занимает одно из ведущих мест в мире по уровню смертности от заболе-

ваний сердечно-сосудистой системы, и этот показатель, начиная с середины 1960-х гг., в динамике увеличивается, что обусловлено снижением уровня физической активности населения [15]. Согласно статистическим данным, более 35 миллионов россиян сегодня страдают от болезней системы кровообращения, смертность от которых составляет порядка 47 % [2].

Также необходимо подчеркнуть, что именно молодое поколение все чаще оказывается подверженным сердечно-сосудистым заболеваниям или попадает в зону риска, что позволяет говорить о высокой степени важности этой проблемы для мировой системы здравоохранения. Эта проблема зачастую связана с недостаточным уровнем общего физического развития студентов, неграмотным выбором оптимальной методики [5; 6; 7; 8].

Несмотря на то, что в последние годы понимание механизмов развития заболеваний системы кровообращения стало значительно глубже, были разработаны новые медицинские препараты, повсеместно введены в практику хирургические методы лечения, каких-либо выдающихся успехов в снижении уровня заболеваемости и летальности достигнуть все же не удается. Стоит отметить, что лечение этих заболеваний имеет высокую сложность и длительность. По этой причине предупреждение и профилактика помогают избежать резкого увеличения числа людей, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями [1; 10].

Результаты

Люди не успевают адаптироваться к современному ритму жизни, предполагающему повышенную интенсивность внимания, большое количество рабочих часов в ущерб отдыху. Глобализация, охватившая весь мир, оказывает свое негативное влияние на организм: хроническое переутомление, психическая и эмоциональная нестабильность, гиподинамия ведут к резкому повышению давления и, как следствие, способствуют развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта [8]. При этом существуют факторы риска, поддающиеся коррекции со стороны самого человека, а именно:

– поведенческие, к которым следует отнести: малоподвижный образ жизни (гиподинамию), обусловленный переходом на дистанционный режим работы, всеобщей механизацией труда, уменьшением количества физической работы, развитием транспорта; несбалансированное питание; курение; злоупотребление алкогольными напитками;

– психологические, в числе которых следует отметить: личностную тревожность, депрессивные состояния; гипердинамичный ритм жизни, переработки, отсутствие баланса между отдыхом и работой; халатное отношение к состоянию собственного здоровья.

Общеизвестно, что сердце функционирует безостановочно на протяжении всей жизни человека, так как поддержание нормального состояния организма может быть обеспечено лишь постоянным движением крови. В случае несоответствия количества выбрасываемой сердцем крови потребностям организма возможно возникновение серьезных нарушений в работе систем органов вплоть до гибели клеток из-за недостатка питательных веществ [3].

Идеальная модель сердечно-сосудистой системы состоит из: эластичных стенок сосудов, которые легко адаптируются к различным степеням нагрузки; крови, достаточно насыщенной кислородом; сердца, которое бьётся в оптимальном ритме: не слишком быстро, чтобы его стенки и клапаны не подвергались преждевременному изнашиванию, но и не слишком медленно, так как это может привести к понижению давления, слабости и даже потере сознания. При возникновении перебоев в функционировании сердечно-сосудистой

системы происходит нарушение всего процесса жизнедеятельности организма [3].

Статистика утверждает, что у людей с диагностированными заболеваниями сердца при систематических занятиях спортом качество и продолжительность жизни значительно увеличивается [4]. Регулярная физическая активность [13; 14; 15] улучшает метаболические процессы, снижает риск развития сердечной недостаточности, повышает общую выживаемость индивида. В решении данной проблемы особое влияние оказывает лечебная физкультура.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это комплекс методов лечения, реабилитации и профилактики с помощью специальных физических упражнений. При заболеваниях сердца и сосудов ЛФК является неотъемлемой частью реабилитационного процесса [4]. Лечебное влияние оказывают индивидуальные для каждого конкретного заболевания физические упражнения и сбалансированные нагрузки. При сердечно-сосудистых заболеваниях используют щадяще-тренирующий и тренирующий режимы интенсивности тренировки. Благодаря постепенному увеличению интенсивности тренировок организм адаптируется к высоким нагрузкам. ЛФК применяют в качестве реабилитации и вторичной профилактики при гипертонии, инсульте, после кардиохирургических операций и так далее [4]. Следует отметить, что процесс подбора грамотной физической нагрузки для больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями достаточно сложен. При оценке состояния людей с хроническими заболеваниями требуется соблюдение мер предосторожности. Так, например, во время физиологического тестирования необходимо строго контролировать состояние пациентов с заболеваниями сердца и сосудов: проводить регулярные замеры артериального давления, пульса, внешне оценивать состояние пациента.

Среди основных занятий, рекомендованных для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, необходимо назвать:

– ходьбу, благодаря которой сердце и сосуды насыщаются кислородом, происходит тренировка сердечных мышц;

– плавание и аквааэробику, снимающие напряжение, оказывающие положительное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему, улучшающие тонус сосудов и способствующие снижению давления;

– ходьбу на лыжах, способствующую развитию силы мышц и правильной работе сердечно-сосудистой системы посредством последовательного расслабления и напряжения [5];

– скандинавскую ходьбу, способствующую ускорению обменных процессов и обогащению крови и, соответственно, внутренних органов кислородом;

– йогу, которая помимо снижения напряженности и стрессовых состояний способствует правильному дыханию и, следовательно, нормализации работы сердца и сосудов в целом, и так далее [6; 9].

Занятия ЛФК для людей преклонного возраста имеют свою специфику: к примеру, есть значительные риски возникновения аритмии сердца; кроме того, частый прием медикаментов, свойственный пожилым людям, может оказывать влияние на физиологический ответ при нагрузке.

Выводы

Таким образом, можно прийти к заключению: физические нагрузки необходимы всем, независимо от уровня физической подготовки и общего состояния организма. Физическая нагрузка для здорового человека – это способ профилактики, пресечение гиподинамии, слабости организма. У людей, имеющих предрасположенность к заболеваниям сердца, есть возмож-

ность подобрать комплекс упражнений, снижающий негативные проявления заболевания. Профилактика болезней системы кровообращения в значительной степени снижает вероятность их развития в будущем. Такие превентивные меры, как достаточная физическая активность, грамотное соотношение труда и отдыха, правильное питание, отказ от вредных привычек име-

ют огромное влияние на общее улучшение уровня здоровья [7]. При этом важным элементом лечения является ЛФК.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Чирикова А.А., Сергеев В.Б. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // *SCI-ARTICLE*. СПб, 2021. №92. С. 105-108.
2. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) «Здравоохранение в России: Официальное издание» [Электронный ресурс] URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooхран-2021.pdf> (дата обращения: 19.03.2022)
3. Кострыкина Е.Е., Гребенчук М.В., Ларченко И.И., Цедрик М.В. Аспекты влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему // *Материалы междунар. науч.-практ. конф. Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г.* Мн.: БГУ, 2018. С. 534-538.
4. Карпина Е.В. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистой системы // *E-Scio*. – Петрозаводск, 2020. №3 (42). С. 651-654.
5. Харрасова Р.Ф., Абдулов А.Р. Физическая культура в борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы // *Достижения науки и образования*. Уфа, 2021. №4 (76). С. 52-53.
6. Малимоненко П.С., Еременко В.Н. Специфика питания и занятий физической культурой при синусовой брадикардии // *Этнос и культура в эпоху глобализации: Сборник материалов IV Международной научной очно-заочной конференции, Республика Абхазия, Сухум, 1-2 июля 2021 г.* – Республика Абхазия, Сухум: КубГТУ, 2021. С. 501-505.
7. Отношение студентов к здоровому образу жизни / В. С. Гринченко, В. Н. Еременко, В. В. Дорошенко, О. Н. Кулинченко // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2022. № 1. С. 18-25. DOI 10.24412/2305-8404-2022-1-18-25. – EDN SJFUSA.
8. Роль компьютера в жизни человека и способы избегания его негативного влияния на организм / В. Н. Еременко, О. Н. Кулинченко, В. А. Питкин, А. В. Семкина // *Филологические и социокультурные вопросы науки и образования : сборник материалов VI Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 28 октября 2021 года / Кубанский государственный технологический университет*. Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2021. С. 658-663. EDN RAKTRZ.
9. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Н. Еременко, В. А. Питкин, О. В. Синько, Т. А. Гришко // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 5(195). С. 126-130. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021. p. 126-131. EDN LFYFLH.
10. Басов, Е. Н. Сон и его влияние на когнитивные способности молодежи / Е. Н. Басов, В. Н. Еременко, А. В. Семкина // *Филологические и социокультурные вопросы науки и образования : сборник материалов VI Международной научно-практической очно-заочной конференции, Краснодар, 28 октября 2021 года / Кубанский государственный технологический университет*. Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2021. С. 565-571. EDN KBOQSY.
11. Кайшева А.И. Особенности организации тренировочного процесса, влияющие на физическую подготовленность студентов А.И. Кайшева, О.А. Снимщикова, О.П. Десенко, М.А. Кузнецова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 12. С.166-168.
12. Данилиди К.Г. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности // К. Г. Данилиди, О.А. Снимщикова, А.С. Ткач, О.А. Балацкая // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 12. С.119-122.
13. Лейбовский А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко// *Теория и практика физической культуры*. 2021. № 9. С. 110-112.
14. Иванова Н.Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко// *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 7. С. 147-150.
15. Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Иванова Н.Г., Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун // *Балтийский гуманитарный журнал*. 2021. Т. 10. № 4 (37). С. 86-88.

References

1. Chirikova A.A., Sergeev V.B. Fizicheskaja kul'tura kak metod profilaktiki serdechno-sosudistyh zabolovanij [Physical culture as a method of prevention of cardiovascular diseases]. *SCI-ARTICLE*, St. Petersburg, 2021, no.92, pp. 105-108.
2. *Federal'naja sluzhba gosudarstvennoj statistiki (Rosstat) «Zdravooхранenie v Rossii: Oficial'noe izdanie» [Federal State Statistics Service (Rosstat) "Healthcare in Russia: Official publication"]*. Available at: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Zdravooхран-2021.pdf> (accessed: 03.19.2022).
3. Kostrykina E.E., Grebenchuk M.V., Larchenko I.I., Tsedrik M.V. Aspekty vlijaniya fizicheskikh uprazhnenij na serdechno-sosudistuju sistemu [Aspects of the influence of physical exercises on the cardiovascular system]. *Materials of the International Scientific and practical conference*, Minsk, pp. 534-538.
4. Karpina E.V. Fizicheskaja kul'tura v profilaktike serdechno-sosudistoj sistemy [Physical culture in the prevention of the cardiovascular system]. *E-Scio*, Petrozavodsk, 2020, no. 3 (42), pp. 651-654.
5. Kharrasova R.F., Abdulov A.R. Fizicheskaja kul'tura v bor'be s zabolovanijami serdechno-sosudistoj sistemy [Physical culture in the fight against diseases of the cardiovascular system]. *Dostizhenija nauki i obrazovanija [Achievements of science and education]*, Ufa, 2021, no.4 (76), pp. 52-53.
6. Malimonenko P.S., Eremenko V.N. Specifika pitaniya i zanjatij fizicheskaj kul'turoj pri sinusovoj bradikardii [Specifics of nutrition and physical education in sinus bradycardia]. *Jetnos i kul'tura v jepohu globalizacii: Sbornik*

materialov IV Mezhdunarodnoj nauchnoj ochno-zaochnoj konferencii [Ethnos and Culture in the Era of globalization: A collection of materials of the IV International Scientific Full-time Conference]. Sukhum, 2021, pp. 501-505.

7. V. S. Grinchenko, V. N. Eremenko, V. V. Doroshenko, O. N. Kulinchenko. Otnoshenie studentov k zdorovomu obrazu zhizni [The attitude of students to a healthy lifestyle]. [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport]. 2022, no. 1, pp. 18-25. doi: 10.24412/2305-8404-2022-1-18-25. – EDN SJFUSA.

8. V. N. Eremenko, O. N. Kulinchenko, V. A. Pitkin, A. V. Semkina. Rol' komp'yutera v zhizni cheloveka i sposoby izbeganiya ego negativnogo vlijanija na organizm [The role of the computer in human life and ways to avoid its negative impact on the body]. *Filologicheskie i sociokul'turnye voprosy nauki i obrazovaniya : sbornik materialov VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj ochno-zaochnoj konferencii [Philological and socio-cultural issues of science and education: collection of materials of the VI International scientific and practical full-time conference]*, Krasnodar, 2021, pp. 658-663. EDN RAKTRZ.

9. V. N. Eremenko, V. A. Pitkin, O. V. Sinko, T. A. Grishko. Fitnes-programmy v sisteme zanjatij po fizicheskoj kul'ture v vuze [Fitness programs in the system of physical culture classes at the university]. [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2021, no. 5(195), pp. 126-130. doi: 10.34835/issn.2308-1961.2021. p. 126-131. – EDN LFYFLH.

10. E. N. Basov, V. N. Eremenko, A. V. Semkina. Son i ego vlijanie na kognitivnye sposobnosti molodezhi [Sleep and its influence on the cognitive abilities of youth]. [Philological and socio-cultural issues of science and education: collection of materials of the VI International Scientific and Practical full-time conference], Krasnodar, 2021, pp. 565-571. – EDN KBOQSY.

13. Leibovsky A.U., Ivanova N.G., Porubaiko L.N. Pljusy i minusy novogo formata uchebnogo processa v rossijskih vuzah pri perehode na distancionnoe obuchenie v rezhime samoizoljaccii [Pros and Cons of the new format of the educational process in Russian higher educational establishments when transferring to distance learning in self-isolation]. *Theory and practice of physical culture*, no. 9, pp. 110-112.

14. Ivanova N.G., Porubaiko L.N., Kozyrenko E.A. Problemy distancionnogo obuchenija i sposoby ih reshenija na puti novyh preobrazovanij v rossijskih vuzah [Problems of distance learning and ways of solving them on the way to new transformations in Russian]. *Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft*, no. 7, pp. 147-150.

15. Ivanova N.G., Porubaiko L.N., Kovtun R.I. Zdorovyj obraz zhizni studenta i ego sostavljajushhie v period obuchenija v vuze [Healthy lifestyle of the student and its components during his studies at the university]. *Baltic Humanitarian Journal*, vol. 10, no. 4, 86-88.

Поступила в редакцию 04.05.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 616.1:615.825.1

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_106

GLOBALIZATION AS A CAUSE OF DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Vera N. Eremenko ¹, Olga V. Sinko ², Anna V. Semkina ³, Nadezhda V. Railko ⁴

Kuban State Technological University ^{1, 2, 3, 4}
Krasnodar, Russia

¹ Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(918)129-37-22, e-mail: vera_er_ko@mail.ru
ORCID 0000-0001-5439-6168

² Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(918)447-96-41, e-mail: olgasinko73@ya.ru
ORCID 0000-0001-8784-7279

³ Student
ph.: +7(928)469-33-03, e-mail: semkina03@bk.ru
ORCID 0000-0003-0961-7448

⁴ Student
ph.: +7(918)154-84-30, e-mail: nr.distance@ya.ru
ORCID 0000-0003-1812-6819

Abstract. The article examines the problem of the presence of cardiovascular diseases, as well as the impact of physical exertion on the work of the cardiovascular system. In the period of universal globalization of the world and mechanization of labor, diseases of the cardiovascular system are one of the main causes of mortality and disability of the population of all countries of the world, not only among the elderly, but also among young people. Despite the development of medicine in the field of surgery and cardiology, the importance of the normal functioning of the organs of the cardiovascular system is being studied due to preventive measures. The main risk factors for the occurrence of cardiovascular diseases are identified, as well as possible solutions, for example, the authors of the article consider the possibility of using therapeutic physical culture as the main preventive measure for the morbidity of the population of various age groups. The model of the ideal cardiovascular system and ways to improve its functioning are considered. Possible ways of solving the lack of physical activity are given. Different types of physical activity and their impact on a person are studied separately. The use of therapeutic physical culture is considered as an important part of the rehabilitation of various heart diseases and the possibility of the appearance of general endurance of the body with regular physical exertion.

Keywords: cardiovascular system, diseases, physical activity, physical culture, disease prevention.

Cite as: Eremenko V. N., Sinko O. V., Semkina A. V., Railko N. V. (2022) Globalization as a cause of diseases of the cardiovascular system. *Physical Culture and Health*. (3), 106–109. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_106

Received 04.05.2022

Accepted 29.09.2022