ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЖЕЛУДОЧКОВОЙ ЭКСТРАСИСТОЛИЕЙ

**Галлямиев Т.И., студент**

**Нуриахметова Г.Ф., Старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки**

**ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт», Россия, г.Альметьевск**

Аннотация. На сегодняшний день занятия физической культурой и спортом играют важную роль в поддержании здоровья, предотвращении различных неинфекционных заболеваний и избавлении от вредных привычек людей. Желудочковая экстрасистолия является одной из самых распространенных желудочковых аритмий среди лиц студенческого возраста (18-20 лет). Центр синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков ФМБА России проводили исследования «желудочковые нарушения ритма сердца». Исследование показало, как положительные, так и отрицательные результаты. Увеличение физической активности привело к положительным изменениям, так как желудочковые экстрасистолы стали менее частыми или исчезли совсем. Отрицательные результаты зарегистрированы при нагрузочной пробе, они способствовали увеличению представленности аритмии во время физической нагрузки.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, левожелудочковая экстрасистолия, физическая нагрузка, экстрасистолы

**Введение.** В настоящее время «всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, болезни сердца, диабета, ожирения и др.) и вредных привычек (пьянства, табак курения, токсикомании и т. д.) [4]. Физическая культура благоприятно влияет на организм человека, особенно на студентов, способствуя укреплению как физического, так и психического здоровья. Занятия спортом и физическими упражнениями улучшают иммунитет, работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, а также способствуют оптимистичному отношению к жизни. Студенты, занимающиеся спортом или физическими упражнениями для поддержания здоровья, обычно более энергичны, жизнерадостны и выносливы, чем те, кто игнорирует физическую активность и ведет малоподвижный образ жизни. Образ жизни второй категории студентов в дальнейшем приводит к повышенной раздражительности, сонливости, неврозам, нарушениям сна и иным последствиям [6]. Поэтому физическая культура или спорт обязательно должны присутствовать в жизни каждого студента, а лучше – в жизни каждого человека.

Желудочковая экстрасистолия является одной из самых распространенных желудочковых аритмий среди лиц студенческого возраста (18-20 лет). При регистрации ЭКГ в 12 отведениях в покое желудочковые экстрасистолы определяются примерно у 5% здоровых лиц студенческого возраста [3]. Хотя желудочковые экстрасистолы у молодых людей как правило, доброкачественные, иногда они могут указывать на структурное заболевание сердца и приводить к внезапной сердечной смерти во время занятий спортом. Для людей с заболеванием желудочковой экстрасистолией в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом, так как человек может не знать какое влияние окажет на него физическая культура. Актуальность данной статьи обусловлена тем, что желудочковая экстрасистолия напрямую связана с ритмом сердца и важно понимать какое влияние могут оказать занятия физической культурой на человека.

Объект исследования выступают студенты 1-3 курса с заболеванием желудочковой экстрасистолии. Предмет исследования: влияние занятий физической культурой на состояние сердечно-сосудистой системы, общее физическое и психологическое благополучие, а также возможные осложнения у людей с желудочковой экстрасистолией.

Цель исследования – выявить какое влияние оказывает занятие физической культурой для людей с заболеванием желудочковой экстрасистолией.

**Основная часть.** Заболевание желудочковой экстрасистолией является одним из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, которое характеризуется неправильными сердечными сокращениями. Желудочковые экстрасистолы (ЖЭ) – это единичные желудочковые импульсы, вызванные re-entry в желудочке или возникающие по механизму анормального автоматизма кардиомиоцитов желудочков [5]. Широко распространены как у здоровых лиц, так и у людей с заболеваниями сердца, оно может приводить к осложнениям и ухудшению качества жухни человека. Однако, существуют различные методы для улучшения состояния и лечения ЖЭ, включая занятия физической культурой.

Занятия физической культурой включают в себя разнообразные упражнения и физические нагрузки, направление на поддержание и укрепление физической формы, улучшение общей выносливости, укрепление мышц и улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

Центр синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков ФМБА России проводили исследования «желудочковые нарушения ритма сердца» [2]. В рамках медицинского обследования ФНКЦ детей и подростков ФМБА России обследовали детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет. Было проведено стандартное ЭКГ и нагрузочная проба. В качестве нагрузочной пробы использовался протокол PWC170 c начальной нагрузкой 1 Вт/кг, со ступенчатым увеличением нагрузки на 25 Вт каждые 3 мин до достижения ЧСС 170 уд/мин или усталости. Также было рекомендовано провести холтеровское мониторирование для наблюдения суточной непрерывной регистрации ЭКГ на носитель памяти. Исследование показало, как положительные, так и отрицательные результаты.

Положительные результаты дало увеличение физической нагрузки, тогда желудочковые экстрасистолы становятся менее частыми или исчезают полностью, в данном случае ЖЭ являются идиопатическими и доброкачественными и часто имеют инфундибулярное происхождение [5]. Данный результат показывает нам положительное влияние занятий физической культурой, что характеризуется, во-первых, улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Занятия физической культурой способствуют улучшению кровообращения, укреплению сердечной мышцы, что помогает улучшить работу сердца и снизить возможность возникновения экстрасистолии. Во-вторых, укрепление мышц и улучшение общей физической формы. Это помогает людям с левожелудочковой экстрасистолией улучшить качество жизни и снизить вероятность возникновения сердечно-сосудистых осложнений.

Отрицательные результаты зарегистрированы при нагрузочной пробе, они способствовали увеличению представленности аритмии во время физической нагрузки [2]. Также желудочковые экстрасистолии, вызванные физическими упражнениями, могут вызвать клиническую настороженность, потому что желудочковые аритмии, связанные с сердечными заболеваниями, такими как кардиомиопатия и миокардит, часто усугубляются адренергической стимуляцией. Кроме того, авторы предположили, что причинами желудочковой экстрасистолии у спортсменов может являться синдромом перетренированности. Все это характеризует отрицательное влияние занятий физической культурой при заболевании желудочковой экстрасистолии. Выявленные нарушения ритма не зависели от вида спорта, которым они занимались, не были связаны с размерами полостей сердца и не зависели от массы миокарда [5].

Физическая подготовка – это не только укрепление тела, но и развитие внутренней силы и устойчивости. Для улучшения и поддержания состояние человека, необходимо применять специальные упражнения.

Дыхательная гимнастика Варшавской.

При экстрасистолии может быть очень полезна дыхательная гимнастика. Упражнения способствуют насыщению крови кислородом. Комплекс рекомендовано выполнять два раза в день: утром натощак и на ночь, в течение 25-30 минут. Нагрузка увеличивается постепенно. Комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. Приняв положение стоя, нужно сделать несколько неглубоких вдохов, затем начать шагать (один шаг на вдох). Всего делается 8 вдохов.
2. В положении стоя нужно опустить руки. Каждый раз при вдохе сжимаются кулаки, на выдохе разжимаются. Выполняется б раз с перерывами по 25 секунд.
3. В позиции стоя рук помещаются на пояс. На вдохе руки опускаются с сильным разжиманием пальцев, на выдохе нужно вернуться в исходное положение. Делается 12 раз с перерывом в 5-7 секунд.
4. Ноги нужно поместить на ширину плеч. На вдохе надо наклониться и расставить в стороны руки, на выдохе вернуться в исходное положение. Делается 12-13 повторений с маленькими перерывами.

Упражнения по методу Бутейко

Гимнастика по методу Бутейко активно применяется во всем мире. Она направлена на укрепление диафрагмы и включает в себя следующие упражнения.

1. Нужно сделать вдох через нос, чтобы живот при этом не двигался. Затем дыхание задерживается и делается выдох. Вдох продолжается в течение пяти секунд. Всего делается 10 подходов.
2. Делается вдох на 9 секунд. Затем нужно себя успокоить, наполнить диафрагму и грудь. Делается выдох, затем пауза в течение пяти секунд. Повторить упражнение нужно 11 раз.
3. В процессе отдыха рекомендовано делать массаж переносицы.
4. Поочередно нужно дышать левой и правой ноздрей.
5. Делается один глубокий вдох. Живот нужно втянуть и задержать дыхание на 8 секунд.
6. На протяжении минуты делается 12 вдохов длительностью не меньше 2 секунд каждый.
7. В конце нужно нормализовать дыхание

Физические упражнения

Щадящая физическая нагрузка может нормализовать состояние организма при экстрасистолии. Чрезмерной активности стоит избегать, иначе состояние только усугубится. Может быть полезно плавание, ходьба, бег в медленном темпе, езда на велосипеде. При любой активности нужно постоянно контролировать пульс. Полезна простая зарядка, которая поможет восстановить сердечный ритм и укрепить сосуды. Выполнять ее рекомендуется утром и вечером. Также при нарушениях сердечного ритма полезна йога.

Заключение. На основе результатов исследования можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье и состояние человека. Людям с заболеванием желудочковой экстрасистолии рекомендуется иметь соответствующую программу физических упражнений, учитывающую их уровень подготовленности и индивидуальные особенности во избежание негативного влияния нагрузки на их состояние. Правильное лечение помогаете устранить неприятные проявления и предупредить дальнейшие осложнения. В некоторых случаях терапия не требуется, и симптомы заболевания проходят самостоятельно, но решение о целесообразности применения тех или иных методов должен назначать врач.

**Список используемой литературы**

1. Сердечно-сосудистая недостаточность: учебник для вузов / В. Т. Долгих [и др.]; под редакцией В. Т. Долгих, М. Л. Благонравова, С. А. Перепелицы. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 150 с.
2. Комолятова Вера Николаевна, Макаров Л.М., Федина Н.Н., Киселева И.И., Бесспорточный Д.А. Желудочковые нарушения ритма сердца у юных элитных спортсменов // Педиатрия. Журнал им. Г. Н. Сперанского. 2015. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zheludochkovye-narusheniya-ritma-serdtsa-u-yunyh-elitnyh-sportsmenov>
3. Бокерия Ольга Леонидовна, Ахобеков Альберт Амалиевич Желудочковая экстрасистолия // Анн. аритм.. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zheludochkovaya-ekstrasistoliya>
4. Баркалов Сергей Алексеевич, Анисимова Вера Владимировна, Коваль Любовь Викторовна, Жиброва Татьяна Валерьевна, Савинкова Ольга Николаевна Спорт и физическая культура как фетиш современной молодежи // Человек. Спорт. Медицина. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-fizicheskaya-kultura-kak-fetish-sovremennoy-molodezhi>
5. Владимирский В. Е., Чагин Д. А., Волков К. О., Зиангиров Д. Р. Оценка желудочковых экстрасистол у спортсменов: критический обзор и предложение диагностического алгоритма // Актуальные исследования. 2023. №20 (150). Ч.I. С. 77-91. URL: <https://apni.ru/article/6245-otsenka-zheludochkovikh-ekstrasistol-u-sports>
6. Губанов И. С., Молоканов А. А., Жиренко Д. И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122-126. URL: <https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoj-kulturi-i-sporta-na-zdor>