

УДК 796.015.1

Булгакова Т.М.¹, Терещенко А.О.²

¹ канд. пед. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Анотація. У статті розглядається вплив рухової активності на профілактику захворювань серцево-судинної системи. Досліджено основні механізми позитивного впливу фізичної активності на серце і судини, а також визначено основні принципи організації рухової активності для зниження ризику серцево-судинних захворювань. Висвітлено актуальні дані щодо користі регулярних фізичних вправ та рекомендації щодо їх застосування у повсякденному житті.

Ключові слова: рухова активність, серцево-судинна система, профілактика, фізичні вправи, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article deals with the impact of physical activity on the prevention of cardiovascular diseases. The main mechanisms of the positive impact of physical activity on the heart and blood vessels are investigated, and the basic principles of organizing physical activity to reduce the risk of cardiovascular disease are defined. The current data on the benefits of regular physical activity and recommendations for its use in everyday life are highlighted.

Key words: physical activity, cardiovascular system, prevention, physical exercises, healthy lifestyle.

Метою дослідження є аналіз впливу рухової активності на профілактику серцево-судинних захворювань, а також визначення

оптимальних фізичних навантажень для підтримки здоров'я серця і судин.

Основний виклад матеріалу. Незважаючи на розвиток медицини, серцево-судинні захворювання продовжують залишатися головною причиною смертності та погіршення якості життя. В Україні, за результатами проведеного у 2019 році дослідження STEPS, показник смертності в результаті серцево-судинних захворювань становить 63%, що є одним із найвищих показників у світі [1]. Особливо тривожним є зростання кількості серцево-судинних захворювань серед молоді, що призводить до значних економічних втрат через втрату працездатності, зниження ділової активності та зростання рівня інвалідизації. У літньому віці ця тенденція також набуває загрозливих масштабів.

Малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування та шкідливі звички сприяють розвитку таких патологій, як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інсульт та інші. Одним із найефективніших методів профілактики цих захворювань є регулярна фізична активність.

Регулярна фізична активність є потужним засобом профілактики серцево-судинних захворювань, оскільки сприяє:

Зміцненню міокарда та підвищенню його витривалості – серцевий м'яз стає сильнішим, що дозволяє йому ефективніше перекачувати кров, знижуючи навантаження на серце.

Покращенню кровообігу та зниженню артеріального тиску – фізичні вправи сприяють розширенню судин, покращують еластичність артерій, що допомагає підтримувати нормальний рівень тиску.

Нормалізації рівня глюкози в крові – регулярні фізичні навантаження підвищують чутливість клітин до інсуліну, що сприяє зниженню рівня цукру в крові та профілактиці діабету 2 типу.

Зменшенню ризику розвитку ожиріння та метаболічного синдрому – фізична активність сприяє активному спалюванню калорій, нормалізації обміну речовин, що допомагає контролювати вагу та запобігати розвитку метаболічних порушень.

Зниженню рівня «поганого» холестерину (ліпопротеїдів низької щільності, ЛПНЩ), який сприяє утворенню атеросклеротичних бляшок у судинах, та підвищенню рівня «доброго» холестерину (ліпопротеїдів високої щільності, ЛПВЩ), який допомагає виводити надлишок холестерину з організму.

Підвищенню загального рівня працездатності – фізичні вправи сприяють покращенню витривалості, зниженню втомлюваності та підвищенню енергетичних запасів організму.

Для профілактики серцево-судинних захворювань особливо

ефективними видами рухової активності є:

Аеробні вправи (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді) – зміцнюють серцевий м'яз і покращують циркуляцію крові.

Силові тренування (заняття з обтяженнями, йога) – сприяють нормалізації обміну речовин і зниженню ризику гіпертонії.

Гнучкість і баланс (пілатес, розтяжка, йога) – допомагають зберігати рухливість суглобів і попереджають травматизм.

Рекомендації щодо рухової активності.

- Дорослим рекомендовано займатися фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень при помірних навантаженнях (наприклад, швидка ходьба або їзда на велосипеді) або 75 хвилин на тиждень при інтенсивних навантаженнях (наприклад, біг, активні спортивні ігри).

- Поєднання обох видів активності також є ефективним.

- Включення фізичної активності у повсякденне життя. Щоденні 30-хвилинні прогулянки здатні значно знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

- Важливо поєднувати різні види фізичних вправ для комплексного впливу на організм [1; 2].

Висновки. З огляду на зростання поширеності серцево-судинних захворювань, фізична активність стає вкрай важливим інструментом їх профілактики. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцевого м'яза, нормалізації артеріального тиску, зниженню рівня холестерину та підтримці здорової ваги. Дотримання рекомендацій щодо фізичної активності допоможе значно зменшити ризик розвитку серцево-судинних патологій та покращити якість життя. Важливо впроваджувати фізичні вправи в повсякденне життя, щоб забезпечити довголіття і активне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Захворювання серцево-судинної системи: фактори ризику та профілактика. <https://moz.gov.ua/uk/zahvorjuvannja-sercevo-sudinnoi-sistemi-faktori-riziku-ta-profilaktika>

2. Міхеєнко О., Чхайло М., Жамардій В., Літвінов П. Рухова активність і здоров'я серцево-судинної системи. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, №8. С. 53–58. <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/436>