

УДК 615.825

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



PHYSICAL EDUCATION IN PREVENTION CARDIOVASCULAR DISEASES

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
irvik25@mail.ru

Тарашчук Владислава Игоревна

студент группы 22-ЭБ-ГУ1,
Институт экономики управления и бизнеса,
Кубанский государственный технологический университет
tararshyk05@mail.ru

Аннотация. В статье описывается важность физической культуры как одного из ключевых факторов в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний. Подчеркивается, что регулярные занятия спортом, правильное питание и отказ от вредных привычек могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему, снизить риск развития атеросклероза и высокого кровяного давления, а также улучшить работу сердца. Рекомендуется заниматься кардиотренировкой не менее 30 минут 3–4 раза в неделю, следить за питанием и отказаться от курения и употребления алкоголя. В целом, статья передает важность заботы о своем здоровье и активном образе жизни для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, спорт, физические упражнения.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Tarashchuk Vladislava Igorevna

Student of group 22-ЭБ-ГУ1,
Institute of Economics Management
and Business,
Kuban State Technological University
tararshyk05@mail.ru

Annotation. The article describes the importance of physical culture as one of the key factors in the prevention of cardiovascular diseases. It is emphasized that regular exercise, proper nutrition and the rejection of bad habits can help strengthen the cardiovascular system, reduce the risk of atherosclerosis and high blood pressure, and improve heart function. It is recommended to do at least 30 minutes of cardio 3–4 times a week, monitor nutrition and stop smoking and drinking alcohol. In general, the article conveys the importance of taking care of your health and being active.

Keywords: cardiovascular system, sport, physical exercises.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Для людей, у которых диагностированы сердечно-сосудистые заболевания, статистически доказано, что регулярная физическая активность повышает качество жизни и ее продолжительность [1]. Если люди ведут активный образ жизни, то риск развития заболевания у них во много раз ниже, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни [2].

Профилактика крайне важна как для отдельных людей, так и для всего человечества в целом. Сердечно-сосудистые заболевания (например, инфаркт миокарда, инсульт, атеросклероз) можно предотвратить с помощью профилактических мер. Поскольку болезни сердца являются основной причиной инвалидности и смерти, необходимо уделять внимание профилактике. Предотвратить болезнь легче, чем лечить ее.

Характеристика сердечно-сосудистых заболеваний. Инфаркт миокарда – серьезное заболевание сердца. Длительное ишемическое нарушение кровообращения вызывает некроз участка сердечной мышцы. Обычно он развивается в левом желудочке. Инфаркт миокарда чаще всего вызывается атеросклерозом. Возможными причинами являются нарушения свертываемости крови.

Гипертония может быть вызвана как внешними (алкоголь, курение), так и внутренними факторами (гормоны, нервный стресс). Стенокардия – это заболевание вызывает боль в груди из-за недостатка крови в сердечной мышце. Чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Причины: чрезмерная эмоциональная вовлеченность, психическое перенапряжение.

Лечебная физическая культура при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Лечебная физкультура – это комплексный метод лечения, реабилитации и профилактики с помощью специальных физических упражнений. В случае сердечно-сосудистых заболеваний физические упражнения являются неотъемлемой частью реабилитации. Терапевтический эффект оказывают упражнения и физические нагрузки, которые специально адаптированы к конкретному заболеванию и оказывают сбалансированное воздействие. При сердечно-сосудистых заболеваниях используются щадящие и интенсивные физические упражнения.

Классификация физических упражнений:

- Анатомические конкретные группы мышц;
- По независимости активные и пассивные;
- По физиологическим принципам изометрические, изотонические упражнения и упражнения с сопротивлением.

При сердечных заболеваниях используют изотонические нагрузки и общие тренировки. Интенсивность занятий при неплохом самочувствии пациента чуть-чуть возрастает. Организм адаптируется к высоким нагрузкам. ЛФК назначается и контролируется лечащим врачом. ЛФК увеличивает эффективность терапии, ускоряет процесс излечения и понижает опасности осложнений и смерти.

Лечебная физкультура применяется в качестве реабилитации и вторичной профилактики:

- при гипертонии;
- при ишемической болезни сердца;
- при хронической сердечной недостаточности;
- инсульт;
- после кардиохирургических операций.

Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека. Систематические физические упражнения влияют почти на каждый орган и систему человеческого организма. Что происходит с сердечно-сосудистой системой под влиянием длительных физических нагрузок? У людей, занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается сократительная способность миокарда, увеличивается центральный и периферический кровоток, повышается работоспособность, частота сердечных сокращений снижается до максимума при любой нагрузке, а также в состоянии покоя (это состояние называется тренировочной брадикардией) и увеличивается систолический объем крови. Благодаря увеличению систолического объема крови сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче, чем не тренированного, справляется с повышенными физическими нагрузками и может снабжать кровью все мышцы тела, участвующие в высоконапряженной деятельности.

Под влиянием систематических тренировок организм вырабатывает свойство очень экономно и адекватно перераспределять кровь по различным органам. При возрастающей мышечной работе основная масса крови идет к мышцам тела и к мышце сердца. Мышцы, не принимающие участия в работе во время нагрузки, получают гораздо меньше крови, чем они получали в состоянии покоя. Так же уменьшается кровоток во внутренних органах (почках, печени, кишечнике). Падает кровоток в коже. Не меняется кровоток только в головном мозге [2].

Таким образом, систематические занятия физической культурой оказывают очень благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему человека и организм в целом. Физическая культура и спорт с помощью своих специфических средств положительно влияют на процесс укрепления и поддержания здоровья [3]. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранения здоровья и укрепление человеческого организма в целом [4]. Также можно отметить, что систематические физические нагрузки оказывают положительное влияние на организм и играют важную роль в профилактике многих заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

Литература

1. Татарова С.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза / С.Ю. Татарова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – № 5(61). – С. 341.
2. Карпина Е.В. Хиропрактика: все необходимо проверить и привести в порядок. E-Scio. – 2019. – № 11(38). – С. 349–356.
3. Питкин В.А. Здоровый человек – надежное будущее / В.А. Питкин, В.С. Ушакова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 472–473.
4. Специфика и актуальность физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / В.Н. Еременко [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 84–87.

References

1. Tatarova S.Yu. Formation of a healthy lifestyle of students in the cultural and educational environment of the university / S.Yu. Tatarova // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. – 2008. – № 5(61). – P. 341.
2. Karpina E.V. Chiropractic: everything needs to be checked and put in order. E Scio. – 2019. – № 11(38). – P. 349–356.
3. Pitkin V.A. A Healthy person is a secure future / V.A. Pitkin, V.S. Ushakova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 472–473.
4. The specificity and relevance of physical education of students assigned to a special medical group for health reasons / V.N. Eremenko [et al.] // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – P. 84–87.