

Карпина Елена Викторовна,

Институт физической культуры спорта и туризма ПетрГУ, г. Петрозаводск

e-mail: elenavkms@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: в данной статье ставится задача рассмотреть вопрос о присутствии спорта в жизни людей с заболеваниями сердечно сосудистой системы. Разобрать наиболее полезные виды спорта и упражнения для данного заболевания.

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

Abstract: this article aims to consider the presence of sport in the lives of people with diseases of the cardiovascular system. Disassemble the most useful sports and exercises for this disease.

Key words: cardiovascular system, sport, physical exercises.

Физическая культура оказывает благотворное действие в профилактике сердечно сосудистых заболеваний. Количество больных ишемической болезнью сердца и инсультами в разы уменьшается. Статистически доказано, что у людей с диагностированными болезнями сердца при регулярных занятиях спортом качество и продолжительность жизни увеличивается [1].

Если человек ведёт активный образ жизни, то риск заболеть в разы ниже, чем у малоподвижных людей [2].

Профилактика является основным фактором, как для каждого отдельного человека, так и для всего человечества в целом. Предупредить сердечно

сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, атеросклероз и т.д) можно с помощью профилактических мер. Главное помнить, что основной причиной инвалидности и смертности, как раз и являются заболевания сердца, и именно поэтому нужно уделять внимание профилактике. Ведь предупредить болезнь гораздо проще, чем её вылечить [2].

Характеристика сердечно - сосудистых заболеваний

Инфаркт миокарда - это тяжёлая болезнь сердца. Некроз участка сердечной мышцы происходит из-за длительного нарушения кровообращения в ишемии. Обычно развивается в левом желудочке. Чаще всего инфаркт развивается из-за атеросклероза. Возможной причиной является проблемы со свёртываемостью крови, спазм сосудов [3].

Артериальная гипертония - частая болезнь, при которой отмечается повышение артериального давления. Развитие гипертонии происходит как из-за внешних факторов (алкоголь, курение), так и из-за внутренних (гормоны, нервы) [3].

Стенокардия - при этом заболевании возникают приступообразные боли в груди, они происходят из-за недостатка крови в сердечной мышце. Мужчины болеют чаще, чем женщины. Причины: чрезмерная эмоциональность, психического перенапряжение [3].

Лечебная физическая культура при сердечно - сосудистых заболеваниях

Лечебная физкультура - это комплекс методов лечения, реабилитации и профилактики, с помощью специальных физических упражнений. При сердечно сосудистых заболеваниях ЛФК является обязательным компонентом реабилитации [4].

Лечебное действие оказывают специально подобранные при конкретном заболевании физические упражнения и сбалансированные нагрузки. При сердечно сосудистых заболеваниях используются щадяще-тренирующий и тренирующий режимы интенсивности тренировки [4].

Классификация физических упражнений:

- по анатомическому принципу: определённые мышечные группы

- по самостоятельности: активные и пассивные
- по физиологическому принципу: изометрические, изотонические и упражнения с сопротивлением.

При сердечных заболеваниях применяют изотонические нагрузки и общие тренировки. Интенсивность тренировок при хорошем самочувствии пациента постепенно увеличивается. Организм адаптируется к высоким нагрузкам. ЛФК назначается и контролируется лечащим врачом [4].

ЛФК повышает эффективность терапии, ускоряет процесс выздоровления и снижает риски осложнений и смерти [4].

Лечебная физкультура применяется в качестве реабилитации и вторичной профилактики:

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

В заключение хотелось бы сказать, что систематические физические нагрузки положительно влияют на организм, играют важную профилактическую роль в предотвращении множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых.

Библиографический список:

1. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний — виды и правила выполнения упражнений //URL: <https://profilaktika-zabolevanij.ru/sistemy/serdechno-sosudistaya/fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudis> HYPERLINK "https://profilaktika-zabolevanij.ru/sistemy/serdechno-sosudistaya/fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/" HYPERLINK "https://profilaktika-zabolevanij.ru/sistemy/serdechno-sosudistaya/fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistyx-zabolevanij/" HYPERLINK "https://profilaktika-

zabolevanij.ru/sistemy/serdechno-sosudistaya/fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-serdechno-sosudistykh-zabolevanij/"tyx-zabolevanij/ (Дата обращения: 16.12.2019 года).

2. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физкультуры и спорта //URL: <https://pandia.ru/text/80/459/32218.php> (Дата обращения: 16.12.2019 года).

3. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний//URL: (<https://edu-time.ru/pub/113771> HYPERLINK "https://edu-time.ru/pub/113771Дата" (Дата обращения: 16.12.2019 года).

4. Физическая культура в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы //URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00502033_0.html (Дата обращения: 16.12.2019 года).