

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет

В данной статье представлена теоретическая информация положительного влияния систематических занятиях физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Ключевые слова: физическая культура, организм, заболевания сердца, нагрузка, сердечно-сосудистая система.

На протяжении уже многих десятилетий особую опасность для здоровья представляют заболевания сердечно-сосудистой системы, которые приводят к ранней инвалидности и нередко заканчиваются летальным исходом. Стоит отметить частоту и тяжесть болезней, которые стремительным образом все чаще поражают сердце и сосуды не только пожилых людей, но и затрагивает молодое поколение, которое находится в творчески активном возрасте.

Основными и наиболее распространенными заболеваниями сердечно-сосудистой системы являются: дистрофия миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, тромбофлебит, варикозное расширение вен и др.[1]

Результатом особенностей образа жизни современного человека является главной причиной патологии вышеуказанных заболеваний. Факторами риска в данной проблеме являются потребление высококалорийной пищи, обогащенной насыщенными жирами и холестерином как следствие ожирение. Частое употребление алкоголя, курение, а также низкая физическая активность приводит к негативным последствиям в будущем. Поэтому для оздоровления сердечно-сосудистой системы будет немаловажным выбор правильного питания, используя в рационе большого количества овощей и фруктов, а также особое внимание уделить пребыванию на свежем воздухе с последующим использованием физических упражнений.

Систематическая физическая нагрузка влияет почти на все органы и системы организма человека. У людей, которые занимаются физической культурой улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений, повышается систолический объем крови. При увеличении ударного объема крови у тренированного человека сердечно-сосудистая система легче справляется с нагрузками, в полной мере обеспечивая организм кровью для всех мышц тела.

Люди, которые тренируются, имеют более широкие сосуды сердца, усиленное кровообращение, меньшую частоту сердечных сокращений. Ударный объем крови у занимающихся увеличивается, что позволяет организму нормализовать работу кровотока и экономично использовать сердечные резервы, затрачивая меньше количества крови на одну и ту же работу в сравнении с не занимающимися.

Непосредственно во время двигательной активности происходит увеличение обменных процессов в мышечных тканях сердца. Поэтому, находясь в малоподвижном состоянии стенки сосудов уплотняются, утрачивая свою эластичность и сократительную способность.

Как показали исследования, проведенные в институте физиологии НАН Беларуси под руководством академика Н.И. Аринчина, скелетные мышцы, усиленно функционируя, не только не затрудняют работу сердца, а, напротив, активно помогают ему гнать кровь по сосудам всего организма. [2]

При слабом сокращении мышц наблюдается высокое потребление крови, вследствие чего наблюдается иждивенческая работа сердца, что приводит к преждевременному изнашиванию основного органа организма.

Таким образом, результат физически активных людей, направлен только на положительную динамику работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом, в сравнении с людьми, которые ведут сидячий, малоподвижный образ жизни.

В процессе физических тренировок организм адаптируется к нагрузкам, что позволяет тренированному организму иметь некоторые преимущества перед нетренированным. Человек, который занимается, способен выполнить мышечную работу с большей интенсивностью и продолжительностью наряду с малоактивными людьми. У тренированных людей увеличиваются функциональные возможности физиологических систем организма как в покое, так и при увеличенных физических нагрузках, чего не сможет достичь организм нетренированного человека. При воздействии неблагоприятных факторов способность организма к резистентности повышается у людей, которые активно занимаются занятиями физической культуры.

Людам, которые имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой предпочтительнее заниматься на свежем воздухе, сочетая физическую нагрузку с закаливанием. В физических упражнениях должны преобладать движения циклического характера, такие как ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, лыжные прогулки, катание на коньках, уделять особое внимание дыхательным упражнениям. Их использовать для расслабления организма, снятия тревожного состояния, успокоения.

Список цитируемой литературы

1. Воронцова М.В., В 75 Патология сердечно-сосудистой системы / М.В. Воронцова, В.В. Свистунов. ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России . – Иркутск: ИГМУ, 2017. – 36 с.
2. Григорович Е.С., Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: Метод. рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, – М.: БГМУ, 2005. – 19 с.

**PHYSICAL CULTURE AS A METHOD OF PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASES**

Taporchikova M.V.

Belarusian-Russian University

This article presents theoretical information on the positive impact of systematic physical education classes in cardiovascular diseases.

Keywords: physical culture, body, heart disease, exercise, cardiovascular system.