

Значение физической культуры для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Хавшабова Диана

студентка 2 курса юридического факультета

**ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина»**

Краснодар, Россия

Аннотация: в статье раскрывается понятие физическая культура, ее цель. Дано определение термину «профилактика», кратко описываются наиболее часто встречающиеся заболевания сердечно – сосудистой системы. Статья раскрывает значение физической культуры для профилактики заболеваний сердца.

Ключевые слова: сердце, физическая культура, заболевания, сердечно-сосудистая система.

The importance of physical education for the prevention of cardiovascular diseases

Diana Khavshabova

Second year student of the Faculty of law

**FGBOU VPO «Kuban State Agrarian university
named after I. T. Trubilin»**

Krasnodar, Russia

Abstract: the article reveals the concept of physical culture and its purpose. The term “prevention” is defined and the most common diseases of the cardiovascular system are briefly described. The article reveals the importance of physical education for the prevention of heart disease.

Key words: heart, physical education, diseases, cardiovascular system.

«Физическая культура — это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и

созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей» [1]. Физическая культура ставит своей целью оптимизацию физического развития человека, совершенствования физических качеств и способностей, свойственных каждому индивидууму. Стоит отметить, что именно систематические нагрузки, выполнение физических упражнений оказывают наиболее положительное воздействие на поддержание и укрепление здоровья человека.

В настоящее время примерно 44% в структуре смертности населения Российской Федерации занимают сердечно – сосудистые заболевания [2]. Таким образом, можно сделать вывод, что необходимость профилактики таких заболеваний остается актуальной и востребованной.

Профилактика представляет собой совокупность определённого рода практических действий, направленных на сохранение и улучшение здоровья, воспитание здорового молодого поколения, обеспечения высокой работоспособности и продолжительной жизни. Занятия физической культурой играют огромное значение в система профилактических мер сердечно – сосудистых заболеваний. К таковым заболеваниям в первую очередь относят:

1. Ишемия миокарда представляет собой недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы, приводящее к нарушению ее функционального состояния и создающее угрозу развития инфаркта миокарда.
2. Инфаркт миокарда сопровождается гибелью мышечных волокон из-за прекращения кровоснабжения по артерии сердца.
3. Артериальная гипертензия – стойкое повышение артериального давления. Болезнь, которая встречается у 35–45% взрослого населения.
4. Стенокардия вызывает у человека приступы боли в области сердца. Оно связано с несоответствием между потребностью миокарда – мышечной тканью сердечного типа - в кислороде и его доставкой и другие заболеваний.

Таким образом, мы выяснили, что список заболеваний сердечно – сосудистой системы довольно масштабный, более того, количество людей, страдающих от них, возрастает с каждым годом. Лечебная физическая культура (ЛФК), которая представляет собой совокупность методов лечения, профилактики, является одной из наиболее эффективных способов предупреждения сердечно – сосудистых заболеваний. При занятиях на свежем воздухе происходит насыщение кислородом клеток организма, также усиливается кровообращение и укрепление сердечной мышцы.

Распространенными видами физической нагрузки в качестве профилактики сердечно – сосудистых заболеваний являются: аэробика, во время занятия которой мышцы потребляют большое количество кислорода, а сосуды стараются его доставить. Аэробика хорошо влияет на стабилизацию артериального давления, увеличивается работа сердца и объем легких. На работу сердца положительное влияние оказывает плавание, которое не только способствует развитию опорно – двигательной системы, но и снимает стресс, что положительно сказывается на сердечной мышце. Бег способствует активной тренировке сердца, снятию стресса, более того, не требует никакого специального снаряжения. Однако не следует превращать бег для здоровья в спортивный, к которому организм может быть не готов, это может нанести вред здоровью. Стоит отметить важность ходьбы. Она стабилизирует артериальное давление, положительно влияет на психологическое состояние человека.

Упражнения и нагрузка подбираются индивидуально человека в зависимости от его заболевания, физической формы и других факторов. Важно отметить, что нагрузки должны быть сбалансированными, чтобы не перегружать занимающегося и не привести к более тяжелым последствиям. Более того, важное значение в данном случае приобретает самоконтроль человека за состоянием своего здоровья. В случае появления признаков усталости,

переутомления, ощущения, что выполнять упражнения становится сложно, необходимо отдохнуть и качественно восстановиться.

В целом, делая вывод из всего вышесказанного, следует отметить, что физическая нагрузка играет важную роль в профилактике сердечно – сосудистых заболеваний. Существует множество видов физических упражнений, систематическое выполнение которых оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, однако стоит обращать внимание на самочувствие и ни в коем случае не перегружать организм.

Использованные источники:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с
2. [Электронный ресурс]. Дата обращения: 17.02.2024 г. <https://www.interfax-russia.ru/moscow/news/smertnost-ot-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-rf-nachala-snizhatsya-murashko>