



УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. Сегодня одной из самых актуальных проблем в сфере здравоохранения является наличие сердечно-сосудистых заболеваний у подавляющей части населения. Статистика показывает, что именно молодые люди все чаще попадают под категорию лиц, имеющих проблемы с сердцем. Это свидетельствует о том, что заболевания сердечно-сосудистой системы с каждым годом требуют больше внимания мировой общественности. Таким образом, данные доводы объясняют актуальность статьи. В статье вы ознакомитесь с понятием «физическая культура» и кратким описанием основных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Статья так же подчеркивает важность физической культуры в предотвращении сердечно-сосудистых заболеваний.

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

Физические упражнения играют ключевую роль в повседневной жизни каждого человека, способствуя сохранению и улучшению здоровья. Они не только обеспечивают физическое благополучие, но и способствуют развитию навыков в физической активности. Физическая культура приносит множество преимуществ, таких как укрепление мышц, улучшение гибкости и баланса, повышение общего тонуса организма, а также позитивное влияние на психическое здоровье, снижая уровень стресса и улучшая настроение.

Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению качества сна, сокращая время засыпания и увеличивая глубину сна. Они также укрепляют иммунную систему, способствуя более быстрому восстановлению после болезни, что в конечном итоге снижает риск заболеваний и повышает качество жизни, продлевая ее.

Итак, физическая культура представляет собой важный элемент здорового образа жизни, обеспечивая многочисленные физические, психологические и медицинские преимущества для поддержания здоровья и благополучия.

Понятие «Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)».

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - это группа различных заболеваний, связанных с сердечной деятельностью и функционированием сосудов. Они могут быть вызваны различными факторами, такими как наследственность, нездоровый образ жизни, недостаточная



физическая активность, нездоровая пища, избыточная масса тела, стресс, курение и частое употребление алкоголя. В настоящее время около 44% всех смертей в Российской Федерации связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Это подчеркивает важность профилактики таких заболеваний, которая направлена на сохранение здоровья, формирование здорового поколения, повышение работоспособности и продолжительности жизни. Занятия физической культурой играют ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, таких как ишемия миокарда, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия и стенокардия, которые представляют серьезную угрозу здоровью.

Таким образом, мы установили, что список сердечно-сосудистых заболеваний обширен, и количество страдающих от них людей увеличивается с каждым годом.

Лечебная физическая культура (ЛФК) представляет собой эффективный метод профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия на свежем воздухе способствуют насыщению клеток организма кислородом, улучшают кровообращение и укрепляют сердечную мышцу.

Физическая культура положительно влияет на организм в целом и способствует профилактике многих заболеваний, такие как сердечно-сосудистые.

Ежедневные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему и влияют на множество факторов, связанных с развитием заболеваний.

Основные пользы физической активности для сердечно-сосудистой системы:

- Улучшение работы сердца: физическая активность укрепляет сердечную мышцу, увеличивает ее эффективность и позволяет сердцу работать более эффективно, что уменьшает риск развития сердечной недостаточности.
- Снижение кровяного давления: регулярные физические нагрузки помогают снизить высокое кровяное давление, что является одним из основных факторов риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшение холестерина профиля: активная физическая жизнь помогает повысить уровень "хорошего" холестерина (HDL) и снизить уровень "плохого" холестерина (LDL), что в свою очередь снижает риск образования бляшек и развития атеросклероза.
- Снижение риска развития диабета: физическая активность помогает предотвратить или контролировать диабет 2 типа, который также является фактором риска для сердечно-сосудистых заболеваний.
- Улучшение общего здоровья: Регулярная физическая активность способствует поддержанию нормального веса, контролю уровня сахара в крови и снижению риска развития сахарного диабета и ожирения - двух распространенных эндокринных заболеваний.



- Регулирование уровней гормонов: Физическая активность стимулирует выработку гормонов, таких как эндорфины и серотонин, которые способствуют общему чувству удовлетворенности и снижению стресса. Это может помочь в регулировании работы эндокринной системы.
- Улучшение чувствительности к инсулину: Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению чувствительности клеток организма к инсулину. Это может помочь предотвратить развитие сахарного диабета типа 2 и метаболического синдрома.
- Поддержание здорового обмена веществ: Физическая активность помогает улучшить обмен веществ, что способствует правильной работе эндокринных желез.
- Снижение риска развития эндокринных нарушений: Физическая активность снижает риск развития, атеросклероза и гипертонии, которые могут быть связаны с эндокринными нарушениями.
- Улучшение сердечной функции: Физическая активность помогает укрепить сердечную мышцу и улучшить ее функционирование. При регулярных тренировках сердце становится сильнее и эффективнее, что способствует увеличению его сократительной способности и улучшению кровообращения.
- Расширение кровеносных сосудов: Во время физической активности сосуды расширяются, что позволяет более эффективно прокачивать кровь по организму. Это улучшает периферическое кровообращение и увеличивает поступление кислорода и питательных веществ в ткани.
- Улучшение состояния артерий: Регулярная физическая активность помогает укрепить стенки артерий и снизить риск их заболеваний, таких как атеросклероз. Благодаря этому улучшается эластичность сосудов и улучшается кровоток.
- Снижение кровяного давления: Физкультура способствует снижению артериального давления и предотвращает развитие гипертонии. При физической активности сокращается периферическое сосудистое сопротивление, что ведет к снижению силы, с которой кровь давит на стенки сосудов.

Упражнения и нагрузка подбираются индивидуально в соответствии с состоянием здоровья, физической формой и другими факторами человека. Важно учитывать, что нагрузка должна быть умеренной, чтобы не перегружать организм и избежать нежелательных последствий. Кроме того, значительное значение приобретает самоконтроль за своим здоровьем. При появлении признаков усталости, переутомления или затруднений в выполнении упражнений необходимо отдохнуть и восстановиться.

Исходя из имеющихся данных и исследований, можно сделать вывод о том, что физкультура является эффективным средством профилактики заболеваний. Регулярные



физические упражнения улучшают общее состояние организма, укрепляют иммунную систему, способствуют правильному обмену веществ, помогают поддерживать нормальный уровень артериального давления и холестерина, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, физкультура способствует укреплению мышц, суставов и костей, предотвращает развитие ожирения, улучшает физическую выносливость и психологическое состояние. Совместно с правильным питанием и отказом от вредных привычек, занятия физкультурой могут значительно снизить вероятность развития различных заболеваний, таких как сахарный диабет, некоторые виды рака, остеопороз и депрессия.

Список литературы:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с. [Электронный ресурс]. Дата обращения: 19.06.2024 г. ([htt1](#))
2. Зайцев А.И. Значение физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. М.: Издательство "Геотар-Медиа", 2017.
3. Орлова Л.П. Физическая активность и здоровье сердца. СПб.: Издательство "Олма-Пресс", 2017.
4. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. [Текст] / Н. А. Агаджанян. М.: ФК и С., 2011. - 176 с.
5. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. [Текст] / И. И. Брехман. М.: 2012. -207 с.