

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью занятий лечебной физической культурой и спортом

Дзюнковский Данил Евгеньевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются занятия физической культурой и спортом у людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также их влияние на жизнь и здоровье человека. Определяются причины возникновения и развития заболеваний. Разбираются более эффективные виды Лечебной физической культуры и упражнения для профилактики и предотвращения развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, упражнения, сердечно-сосудистая система, профилактика, заболевания ССС, ЛФК.

Prevention of diseases of the cardiovascular system through physical therapy and sports

Dzunkovsky Danil Evgenievich

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

This article discusses physical education and sports in people with diseases of the cardiovascular system, as well as their impact on human life and health. The causes of the occurrence and development of diseases are determined. More effective types of Therapeutic physical culture and exercises for the prevention and prevention of the development of diseases of the cardiovascular system are being analyzed.

Keywords: physical culture, sports, exercises, cardiovascular system, prevention, CCC diseases, exercise therapy.

Занятия физической культурой и спортом оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему и профилактику её заболеваний. По статистическим показателям, страдающих ишемической болезнью сердца и инсультами, становится меньше. У больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы при регулярных нагрузках занятиями физической культурой увеличивается продолжительность жизни, можно сказать, что шанс заболеть у спортивного человека намного ниже, чем у мало подвижных людей.

Целью работы является изучение видов заболеваний сердечно-сосудистой системы, их предупреждение, а также разбор и анализ упражнений лечебной физической культуры (ЛФК).

В целом, профилактика очень важна не только для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, но и для всех людей нашей планеты. Предупредить данные заболевания можно с помощью мер профилактики. В это время, главное не забывать, что главной причиной смертности и инвалидности являются заболевания сердца, также важно помнить, что необходимо заниматься и уделять время профилактики.

Виды заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- Инфаркт миокарда – это омертвление участка сердечной мышцы в следствии недостаточного кровоснабжения в ишемии, определяется как тяжелая болезнь сердца. Развитие заболевания происходит в левом желудочке (ЛЖ) и чаще от атеросклероза. Предполагаемыми причинами считаются спазмы сосудов, употребление алкоголя, курение, сахарный диабет и низкая физическая активность.

- Стенокардия – это клинический синдром, который проявляется чувством стеснения или болью в груди и может «отдавать» в левую руку, шею, эпигастрий и иногда в нижнюю челюсть. Причиной стенокардии является недостаток крови в сердечной мышце, психические перенапряжения и переизбыток эмоций.

- Артериальная гипертония – это болезнь, которая встречается довольно часто у людей различного возраста и характеризуется повышением артериального давления. Причины разнообразны, это курение, алкоголь, а также повышенная эмоциональность и гормональные сбои.

- Аритмия – это состояние, характеризующееся нарушением ритма сердца, процесса формирования импульса и его проведения. Возможными причинами являются алкоголь, пороки и опухоли сердца, изменения в тканях сердечной мышцы [1].

ЛФК при заболеваниях сердца.

Лечебная физическая культура – совокупность методов лечения и профилактики, с помощью занятий и индивидуально-подобранных упражнений. Для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы ЛФК является важнейшим компонентом при реабилитации.

Профилактика сосудистых заболеваний включает в себя:

- здоровое питание;
- борьбу с избыточной массой тела;
- самоконтроль АД и своевременное его снижение;
- спокойствие;
- отказ от вредных привычек;
- занятия спортом;
- санаторно-курортное лечение;
- регулярный контроль уровня холестерина и сахара в крови;
- систематические медицинские обследования;

- приём лекарств, разжижающих кровь и укрепляющих стенки сосудов, назначенных врачом.

Занятия Лечебной физической культурой и спортом оказывают лечебное действие на человека только тогда, когда упражнения и нагрузки правильно сбалансированы. Создаются щадящие тренировки и специальный режим.

Классификация упражнений:

- по самостоятельности: пассивные и активные
- по анатомии: определенные мышцы
- по физиологии: изометрические, изотонические, упражнения с сопротивлением.

При заболеваниях сердца используют общие тренировки и изотонические нагрузки. С течением времени увеличивается интенсивность тренировок, но при условии, что человек хорошо себя чувствует. Постепенно организм приспособляется к большим нагрузкам. Важно понимать, что ЛФК назначает и контролирует врач [2].

Лечебная физическая культура помогает ускорить процесс выздоровления, уменьшить осложнения и предотвратить смерть.

Также ЛФК применяется в качестве как вторичная профилактика и реабилитация:

- при инсультах
- при ишемии
- при гипертонии
- при хронической недостаточности сердца
- после операций на сердце

Систематические занятия ЛФК положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, играет важную профилактическую роль и помогает улучшить состояние здоровья и предотвратить развитие множества сердечных заболеваний [3].

Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. При ухудшении самочувствия тренировка прекращается.

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> (Дата обращения: 20.09.2022 года).
2. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физкультуры и спорта. URL: <https://pandia.ru/text/80/459/32218.php> (Дата обращения: 20.09.2022 года).
3. Физическая культура в профилактике заболеваний сердечнососудистой системы. URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00502033_0.html (Дата обращения: 20.09.2022 года).