

*Кудрявцева Алена Павловна,
студентка 3 курса
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г.Саранск
e-mail: alena_kudryavtseva_1999@list.ru,*

*Сонаева Татьяна Андреевна
студентка 3 курса
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г.Саранск
e-mail: sonaeva.tanya@yandex.ru,*

*Юрченкова Алена Сергеевна,
студентка 3 курса
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г.Саранск
e-mail: yurchyonkova.aleona@yandex.ru,*

*Матявина Кристина Николаевна,
студентка 3 курса
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г.Саранск
e-mail: kris.matyavina@yandex.ru*

*Филиппова Елена Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент
Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
Россия, г.Саранск*

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ 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: спорт, сердечно-сосудистая система, физические упражнения.

*Kudryavtseva Alena Pavlovna,
3rd year student*

*Sredne-Volzhsky Institute (branch) VSU (RPA of the Ministry of Justice of
Russia)
Russia, Saransk*

*Sonaeva Tatiana Andreevna,
3rd year student
Sredne-Volzhsky Institute (branch) VSU (RPA of the Ministry of Justice of
Russia)
Russia, Saransk*

*Yurchenkova Alena Sergeevna,
3rd year student
Sredne-Volzhsky Institute (branch) VSU (RPA of the Ministry of Justice of
Russia)
Russia, Saransk*

*Matyavina Kristina Nikolaevna,
3rd year student
Sredne-Volzhsky Institute (branch) VSU (RPA of the Ministry of Justice of
Russia)
Russia, Saransk*

*Filippova Elena Nikolaevna
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Sredne-Volzhsky Institute (branch) VSU (RPA of the Ministry of Justice of
Russia)
Russia, Saransk*

THE INFLUENCE OF STRENGTH EXERCISES ON THE PREVENTION OF DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

***Abstract:** In this article, the task is to consider the question of the presence of sports in the lives of people with diseases of the cardiovascular system. Analyze the most useful sports and exercises for this disease.*

Key words: sports, cardiovascular system, physical exercises.

Сила понимается, как способность человека преодолевать или противостоять внешнему сопротивлению за счет мышечных усилий. Одним из наиболее важных моментов в определении мышечной силы является режим работы мышц. Когда мышцы реагируют на раздражение, есть только два способа сократить продолжительность такого напряжения, как уменьшение

результатирующей нагрузки, в зависимости от различного характера работы мышц. В ходе физических упражнений или профессиональных приемов человек может увеличивать, уменьшать или поддерживать нагрузку.

Сегодня сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются наиболее актуальной проблемой здравоохранения в большинстве стран мира, включая Россию. По данным Всемирной организации здравоохранения, ССЗ остаются ведущей причиной смертности во всем мире и являются значительной причиной инвалидности и увеличения расходов на здравоохранение для значительной части населения.

По данным Росстата, в Российской Федерации распространенность сосудистых заболеваний на 1000 человек составляет 26,1 случая. В то же время на ССЗ приходится 56,5% всех смертей в стране, и сегодня абсолютный уровень смертности в России в 5-6 раз выше, чем на Западе [5]. Эти статистические данные показывают, что борьба с ССЗ в настоящее время является одной из важнейших задач Министерства здравоохранения Российской Федерации. Об этом может свидетельствовать, например, утверждение Плана действий России по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями на 2015 год [6].

Следует также отметить, что изучению ССЗ посвящены научные труды большого числа известных российских ученых, таких как Н. Н.Аничков, А. Л.Мясников, А. Н.Бакулев и др. Они участвовали и будут продолжать участвовать в разработке этого вопроса.

Несмотря на масштабы распространения этой проблемы, у врачей и медицинских работников нет сомнений в том, что большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить. Не только лечение, но и комплексная профилактика помогает снизить количество пациентов с такими заболеваниями, как инфаркты, инсульты и ишемическая болезнь сердца. В частности, люди из так называемых групп риска должны знать о методах и особенностях профилактики. Именно эти факторы определяют актуальность темы данной работы.

Одним из наиболее эффективных способов профилактики ССЗ является физическая активность, преимущества которой неоспоримы: во-первых, во время активной деятельности, особенно на свежем воздухе, клетки и ткани организма насыщаются кислородом, а во-вторых, во время физической активности, особенно на свежем воздухе, клетки и ткани организма насыщаются кислородом.

В зависимости от возраста, функционального состояния человека и того, страдает ли он уже каким-либо заболеванием сердечно-сосудистой системы, выбирайте физическую активность, необходимую для профилактики. В основной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (когда человек здоров) вы можете самостоятельно выбрать тип и интенсивность курса. При вторичной профилактике (когда человек болен и пытается предотвратить прогрессирование заболевания) система мероприятий должна планироваться после обследования и по рекомендации врача [1, с. 142].

Предпочтительны занятия аэробикой, которые увеличивают частоту сердечных сокращений – бег, ходьба, катание на лыжах, езда на велосипеде.

В ходе медицинских исследований было установлено, что минимальная динамическая нагрузка составляет 3 раза в неделю, при комфортной скорости в течение 30 минут. Также следует помнить, что при занятиях случайным бегом не рекомендуется пробегать более 30-40 км, так как в этом случае резервы организма истощаются и работоспособность ухудшается.

Помимо аэробных упражнений для организма полезна гимнастика, которая способствует укреплению сердечной мышцы и стенок сосудов, нормализации артериального давления и повышению содержания «хорошего» холестерина в крови [4]. Например, вы можете выполнять упражнения для следующей системы:

1. Вращайте руками, сжатыми в кулаки, а также ногами, выставленными к пальцам ног(20 раз в одну и другую сторону);
2. Встаньте на цыпочки и поднимите колени очень высоко;

3. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх и держите их в замке. Когда тело наклонено вправо – правая нога вытягивается вправо. Наклон должен быть спроектирован таким образом, чтобы он выполнялся как можно глубже. Повторите то же самое действие влево (8-9 раз).

4. Не вставая со стула, выпрямите руки в стороны, одновременно поднимите согнутые в коленях ноги к груди. При этом обе руки подводятся к ним, помогая удерживать поднятые ноги. Выполняйте попеременно правой и левой ногой (6-8 раз);

5. Чередуйте выпады вперед на каждой ноге (10-20 раз);

6. Лежа на спине, вам нужно поднять колени, чтобы согнуть их под прямым углом, чтобы имитировать движение на велосипеде.

Вы можете выполнить этот комплекс в любое удобное для вас время или включить его в свою программу утренней гимнастики. Во время занятий важно, чтобы помещение хорошо проветривалось и чтобы люди носили удобную одежду, которая не ограничивает движения.

Также стоит отметить, что для профилактики ССЗ при физической активности установлены некоторые важные правила:

1. Перед началом тренировки следует сделать разминку;

2. Вам нужно практиковаться не менее 3 раз в неделю;

3. Частота сердечных сокращений не должна превышать 120-140 ударов в минуту;

4. Если вы испытываете головокружение, боль в сердце или тошноту, вам следует немедленно прекратить практику.

Также очень важно постепенно увеличивать нагрузку, что позволит вам добиться тренировочного эффекта. В то же время слишком интенсивные курсы противопоказаны, так как они могут нанести вред организму.

Преимущества физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний можно рассмотреть на примере больных атеросклерозом. Хорошо известно, что при атеросклерозе из-за отложения липидов и холестерина на стенках артерий просвет кровеносных сосудов

сужается и даже закупоривается. В свою очередь, профилактика атеросклероза с помощью физических упражнений способствует тому, что жирные вещества, потребляемые человеком сверх нормы, не оседают в кровеносных сосудах, а сжигаются организмом во время тренировок, а в крови поддерживается их безопасный уровень, увеличивается коронарный кровоток, что приводит к снижению риска смерти и общему улучшению самочувствия [2].

Поэтому регулярные физические упражнения – это не только хороший способ улучшить общее самочувствие и укрепить организм, но и эффективное средство снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако не забывайте, что профилактика ССЗ должна проводиться комплексно, а это значит, что физические упражнения должны дополняться здоровым образом жизни, который должен включать: правильное питание, общение с природой (например, прогулки), общение с любимым человеком, общение с самим собой (медитация или просто возможность побыть в одиночестве и тишине), саморазвитие (самостоятельная работа или с помощью психоаналитика), любимые занятия или хобби, развлечения, отсутствие вредных привычек [3].

Список литературы:

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. Киев: Здоровья, 1984. 230 с.
2. Крулев К. Заболевания сердца и сосудов: профилактика и лечение. М.: Питер, 2011. 160 с.
3. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физкультуры и спорта. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://pandia.ru/text/80/459/32218.php> (дата обращения: 16.12.2019 г.).
4. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.

5. Физическая культура в профилактике заболеваний сердечно сосудистой системы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00502033_0.html (дата обращения: 16.12.2019 г.).