

# **ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

**Симакова М.Е.<sup>1</sup>, Бекмансуров Р.Х.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Симакова Марина Евгеньевна – студент,  
факультет психологии и педагогики;

<sup>2</sup>Бекмансуров Раиль Хадиярович - старший преподаватель,  
кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,  
Елабужский институт (филиал)  
Казанский федеральный университет,  
г. Елабуга

**Аннотация:** в статье анализируется влияние физической культуры на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, а также их предотвращение.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, сердечно-сосудистая система.

Для начала обсуждения данной темы мне хотелось бы уделить небольшое внимание некоторым аспектам основной терминологии, то есть дать характеристику ключевым понятиям и раскрыть их основную сущность.

**Сердечно-сосудистая система** - это целостная система органов кровообращения, обеспечивающая циркуляцию крови в организме, как самого человека, так и животного, тем самым выступающая как в роли обогатителя данного организма жизненно важными веществами, так и в роли освободителя его от отработанных веществ и углекислого газа. Также данная система является своего рода помощником нервной в координации работы органов и систем человеческого организма [1].

Основными органами данной системы являются:

- кровеносные сосуды, образующие круги кровообращения;
- сердце, выступающее своего рода одним из основных компонентов данной системы, обеспечивающее ее жизнедеятельность.

**Физические нагрузки (спорт)** - По мнению одного из докторов педагогических наук, профессора физической культуры и спорта Л.П. Матвеева, под физическими нагрузками подразумевается определенная величина воздействия на организм человека(спортсмена) физических упражнений, вызывающая определенную биохимическую ответную реакцию организма на данное упражнение.

Данные нагрузки бывают как внешними, так и внутренними.

Охарактеризовав данные понятия, хотелось бы на примере их взаимодействия раскрыть все плюсы и минусы двигательного процесса, возникающего в жизнедеятельности человека, а если конкретнее в его спортивной жизни.

Как нам всем прекрасно известно, начиная свою деятельность в области спорта, человек выполняет двигательные действия, испытывая со стороны их определенную величину физических воздействий на организм. Он же, в свою очередь, начинает функционировать, соответствуя данным условиям, то есть в его определенных системах происходят функциональные сдвиги, протекающие в различных направлениях. Эти сдвиги могут протекать как с положительными результатами для организма, так и наоборот. Затрачивается энергия, увеличивается или уменьшается пульс, соответствуя работе сердца.

Все это, с одной стороны, хорошо, а с другой, если рассмотреть тот аспект, что физические нагрузки могут быть прерваны, то следует сразу учесть, что все это перерастет в заболевание различных видов, к примеру в брадикардию. Рассмотрев ее симптомы у физически натренированных людей, мы приходим к тому, что это заболевание является у них нормой. Однако если мы обратимся к терминологии, то увидим, что это один из типов патологии, при котором нарушению подвергается синусовый ритм, контролируемый узлом, который является водителем ритма. А теперь представьте еще и вид этого заболевания переросший в хронический, у человека, который резко бросил заниматься спортом. Явная патология, требующая срочного лечения.

Заболевания сердечно -сосудистой системы в настоящее время являются основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран.

По официальным данным, ежегодно в России от сердечно - сосудистых заболеваний умирает около 1 млн 300 тысяч человек. Смертность по этой причине составляет более 55% от числа всех смертей. Среди развитых стран Россия лидирует по данному печальному показателю [2].

Не только лечение, но в первую очередь грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов. Особенно о способах профилактики нужно знать людям из так называемых групп риска.

Пропаганда здорового образа жизни, акцентирование внимания населения страны на факторах риска сердечно сосудистых заболеваний - это основной путь к уменьшению смертности от этих заболеваний.

Поощрение людей бросить курить, меньше пить, лучше питаться и регулярно заниматься спортом особенно значимы и важны. Изменение образа жизни — это не только профилактика болезней сердца, но и способ помочь людям, с установленным диагнозом, улучшить качество жизни и дать возможность им жить дольше.

Огромная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы происходит не из-за излишних нагрузок на нее, а из-за хронической, постоянной ее недозагруженности. Каждый, конечно, прекрасно знает, как слабеют мышцы, если их не тренировать. А в сердце тоже есть мышца, и ей точно так же полезны высокие нагрузки, как и всем остальным мышцам в организме. Разумеется, сейчас мы говорим о здоровом сердце. Более того, мышечная ткань есть и в кровеносных сосудах, тренировки нужны и им.

Не тренированность сердечно-сосудистой системы приводит и к проблемам другого рода. У большинства современных людей, особенно горожан, при глобальном уменьшении физических нагрузок непомерно возросли нагрузки нервно-психологические. Это в большой степени обусловлено тем количеством информации, которая ежедневно поступает к нам через телевидение, газеты, Интернет и прочие средства информации [3].

Сердечно-сосудистые заболевания многочисленны и протекают по-разному. Некоторые из них, такие как ревматизм или миокардит, являются болезнями преимущественно сердца. Другие болезни, например атеросклероз или флебиты, поражают, прежде всего, артерии и вены. Наконец, от третьей группы заболеваний страдает сердечно-сосудистая система в целом. К последнему классу болезней относится в первую очередь гипертоническая болезнь. Хотя часто провести такую четкую границу между заболеваниями сердца и заболеваниями сосудов бывает сложно. Например, атеросклероз - заболевание артерий, но когда он развивается в коронарной артерии, то атеросклероз такого типа называется ишемической болезнью и уже относится к болезням сердца.

Огромную роль в недопущении развития ССЗ играют профилактические меры. Это в первую очередь отказ от вредных привычек, отказ от переедания, занятия физической культурой.

Исходя из выше сказанного, можно сделать следующий вывод, что физические нагрузки должны носить разумный характер и только тогда они будут благоприятно влиять как на сам организм, так и конкретно на работу сердечно-сосудистой системы.

#### ***Список литературы***

1. *Артюнина Г.П.* Основы медицинских знаний: учебное пособие для студентов медицинских вузов / Г.П. Артюнина. М.: Академический проект, 2015. С. 21-25.
2. *Бубнов В.Г.* Основы медицинских знаний: учебное пособие для высшей школы / В.Г. Бубнов М.: АСТ: Астрель, 2013. С. 96-97.
3. Кардиология в вопросах и ответах / Под редакцией профессора Ю.Р. Ковалева. СПб: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2014. С. 45-49.