

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/298918>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

Введение 3

1. Значение физической культуры для работы сердца 4

2. Ходьба в оздоровительных целях для профилактики болезней сердца и сосудов. 8

3. Техника оздоровительного бега 11

4. Профилактика заболеваний сердца и сосудов у спортсменов. 13

Заключение 16

Список используемых источников 18

Введение

Сердечно-сосудистые заболевания в настоящее время являются ведущей причиной смерти и инвалидности в экономически развитых странах. С каждым годом частота и тяжесть этих недугов неуклонно возрастают, а болезни сердца и сосудов все чаще встречаются у молодых, творчески активных людей.

К заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся миокардиодистрофия, миокардит, эндокардит, сердечная недостаточность, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), артериальная гипертензия и гипотония, облитерирующий эндоартериит, тромбоз, варикозное расширение вен и др. Болезни сердца - сопутствующие заболевания при острой или хронической дисфункции миокарда вследствие снижения снабжения миокарда артериальной кровью. К ишемическим заболеваниям относятся стенокардия и инфаркт миокарда.

Распространение болезни обусловлено многими внешними и внутренними факторами окружающей среды («факторами риска»). Из групп социокультурных факторов наиболее важными являются: Потребление калорийной пищи, богатой насыщенными жирами и холестерином (избыточный вес, ожирение). курение; «сидячий» (малоподвижный) образ жизни; Стрессовая ситуация современной жизни в большом городе. Из нарушений биохимических и физиологических механизмов регуляции важное значение имеют: гиперхолестеринемия, гипертриглицеродемия, многие формы гиперлипидемии, нарушение толерантности к углеводам, артериальная гипертензия и др.

1. Значение физической культуры для работы сердца

Повышенная физическая активность усиливает обменные процессы в организме. Спортсмены способны ускорить свой метаболизм в семь раз по сравнению с нормальными. По мере функционирования сердца в режиме покоя в клетках миокарда происходят постепенные и необратимые изменения. Страдают при гиподинамии и кровеносные сосуды:

Они теряют эластичность.

Стенки уплотняются.

Активная сократительная способность утрачена.

Под влиянием физической нагрузки сердце мощно перекачивает кровь в сосуды и начинает активно работать. Если мышцы не сокращаются, сердце будет работать, но органам пользы не будет. Низкая физическая активность заставляет сердце работать слабее, меньше перекачивать кровь, замедляется сердечный ритм, замедляется пульс.

Во время занятий физкультурой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

- Активизируются центры, контролирующие функции опорно-двигательного аппарата.
- Связь между процессом мышечного сокращения и обменом веществ улучшается.
- Повышает антикоагулянтную способность крови и снижает риск образования тромбов.
- Улучшает циркуляцию крови в средних и мелких сосудах, что важно при сердечной недостаточности.
- Повышает работоспособность сердца.

У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, повышается работоспособность, причем не только в покое, но и при любой нагрузке вплоть до максимального пульса), также замедляется систола или удар частота сердечных сокращений. объем крови. Повышенный ударный объем позволяет сердечно-сосудистой системе тренированного человека гораздо легче справляться с повышенной физической нагрузкой, чем у нетренированного человека, позволяя нагружать организм большими нагрузками. обеспечивает полноценное кровоснабжение всех мышц

Объем сердца у людей, занимающихся ручным трудом, также намного больше, чем у нетренированных людей. Разница может достигать нескольких сотен кубических миллиметров.

Минутный объем крови также относительно легко увеличивается в результате увеличения ударного объема у тренированного человека. Это стало возможным благодаря гипертрофии миокарда, вызванной систематическими тренировками. У нетренированного человека увеличение ударного объема крови происходит прежде всего за счет увеличения числа

Список используемых источников

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: учебно-методическое пособие / Н. И. Шлык. -Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 - 115 с.
2. <https://ru.wikipedia.org/>

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/298918>