

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/408778>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Риск сердечно-сосудистых заболеваний в современном мире 4

2. Характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы 8

3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы 11

4. Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека 14

Заключение 16

Список литературы 17

Введение

Заболевания сердечно-сосудистой системы в современном мире представляют собой основную причину инвалидности и смертности среди населения более экономически развитых стран. К болезням, связанным с сердечнососудистой системой относятся: дистрофия миокарда, гипертоническая и гипотоническая болезни, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), тромбоз, тромбоз вен, варикозное расширение вен и многие другие.

По данным из официальных источников, известно, что каждый год в Российской Федерации от заболеваний сердечно-сосудистой системы умирает примерно 1 миллион 300 тысяч человек. Смертность по данной причине составляет около 55% от общего числа всех смертей. Среди наиболее экономически развитых стран Россия является лидером по данному довольно печальному показателю.

Не только лишь лечение, но и в первую очередь, грамотно составленная профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы способствует снижению числа больных, которые страдают от ишемической болезни сердца, инсультов и прочих недугов

Пропаганда, направленная на здоровый образ жизни, регулярные занятия физической культурой, предназначенная для привлечения внимания населения страны к возможному риску развития заболеваний сердечно-сосудистой системы - это основной путь к существенному уменьшению смертности от заболеваний данного вида.

Изменение всего образа жизни представляет собой не только профилактику болезней сердца посредством физических упражнений, но и определенный способ помочь людям, с уже установленным диагнозом, улучшить их качество жизни и дать возможность полноценно жить дольше.

1. Риск сердечно-сосудистых заболеваний в современном мире

Среди современных факторов жизни неблагоприятного характера, в виде побочного результата цивилизации, явилось существенное ограничение двигательной активности. Как определенное выражение данных состояний рассматриваются гипокинезия («гипо» - мало, «кинез» - движение (лат.)) и гиподинамия («гипо» - мало, «дина» - сила (лат.)), как значительное ограничение приложения физической силы [9].

Вследствие существенного ограничения движений зачастую отмечаются физиологические реакции отрицательного характера, неврологические сдвиги наиболее близкие к патологии, снижение устойчивости процессов психического и психомоторного вида. Очевидно, что на таком фоне значительно вероятно ухудшение и похожих действий профессионального характера.

Достаточно давно установлено, что существенно низкие значения работоспособности (до 75% от максимального уровня потребления кислорода (МПК) связаны с ярко выраженным снижением возможностей организма резервного характера, проявляющемся в условиях мышечной деятельности напряженного вида, минимальными показателями производительности сердца, ограничением обеспечения кислородом работы, потребления миокардом максимального количества кислорода, напряженностью сосудистых реакций. У лиц с данным уровнем работоспособности в большей степени чаще (более чем в 2 раза) в сравнении с теми, у кого выявлены ее высокие значения (свыше 90% от МПК), выявляются признаки, свидетельствующие о гипоксии миокарда, а также нарушения ритма сердца и проводимости. В данной группе существенно возрастает число людей с массой тела, которая превышает примерно на 15% необходимые для этого возраста и роста величины, артериальным давлением в пограничной зоне,

эффективностью кровотока субэндокардиального вида, характерного для относительной ишемии миокарда в состоянии покоя мышц, содержанием липидов крови существенно выше установленных норм в соответствии с возрастом [2].

Таблица 1. Частота обнаружения факторов риска заболеваний сердца разнообразной выраженности у относительно здоровых людей 20-55 лет с разной степенью физической работоспособности, в % работоспособность, % МПК

Выраженность факторов риска заболеваний сердца 61 -75 76-90 90 -100 100 и >

Отсутствует Минимальная Явная Выраженная 0 16,7 58,3 25,0 7,1 42,8 43,0 7,1 16,6 43,0 40,4 0 42,8 35,7 15,0 0

Было выявлено, что при минимальных для относительно здоровых людей величинах работоспособности физического характера в наибольшем проценте случаев можно наблюдать явную (58,3 %) и ярко выраженную (25 %) степень риска. Минимальный риск можно заметить только у 16,7% из всего числа обследованных, а лиц, с полным отсутствием факторов риска обнаружено не было [9].

У людей с общим низким уровнем физической работоспособности заданная работа, которая выполнялась до максимального уровня переносимости, ограничивается не достижением пределов ЧСС и МПК в соответствии с возрастом, а возникновением только при нагрузке факторов ограничивающего субъективного характера (жалобы на боль в области сердца и затылка, одышку, а также тошноту) и объективного характера (превышение допустимых величин артериального давления, признаки ишемии миокарда, нарушение проводимости и ритма).

1. Александров, А. А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте / А.А. Александров. – М.: Медицина, 2016. – 280с.
2. Береславская, Е. Б. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская. – М.: ИГ «Весь», 2015. – 192с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480с.
4. Дейли, Д. Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. – М.: Издательство «Эксмо» ООО, 2015. – 224с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234с.
6. Кириченко А.С., Иванова Е.Ю., Ланкина А.А. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. - Психология. Спорт. Здравоохранение. 2020. – 252с.
7. Данилкина Ю.А., Москаленко И.С., Шульгов Ю.И. Оздоровительная физическая культура: влияние на организм // Символ науки. – 2015. – № 26. – С. 10-16.
8. Деминская Л. А. Оздоровительная физическая культура в процессе сохранения и восстановления здоровья современного человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – №61. – 278с.
9. Крулев К. Заболевания сердца и сосудов: профилактика и лечение / К. Крулев. – М.: Питер, 2011. – 260с.
10. Русакова Н. Г. Взаимодействие физической культуры и спортивной медицины // Молодой ученый. – 2017. – №15. – 677с.

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/408778>