

Физическая культура в  
профилактике  
сердечнососудистых заболеваний

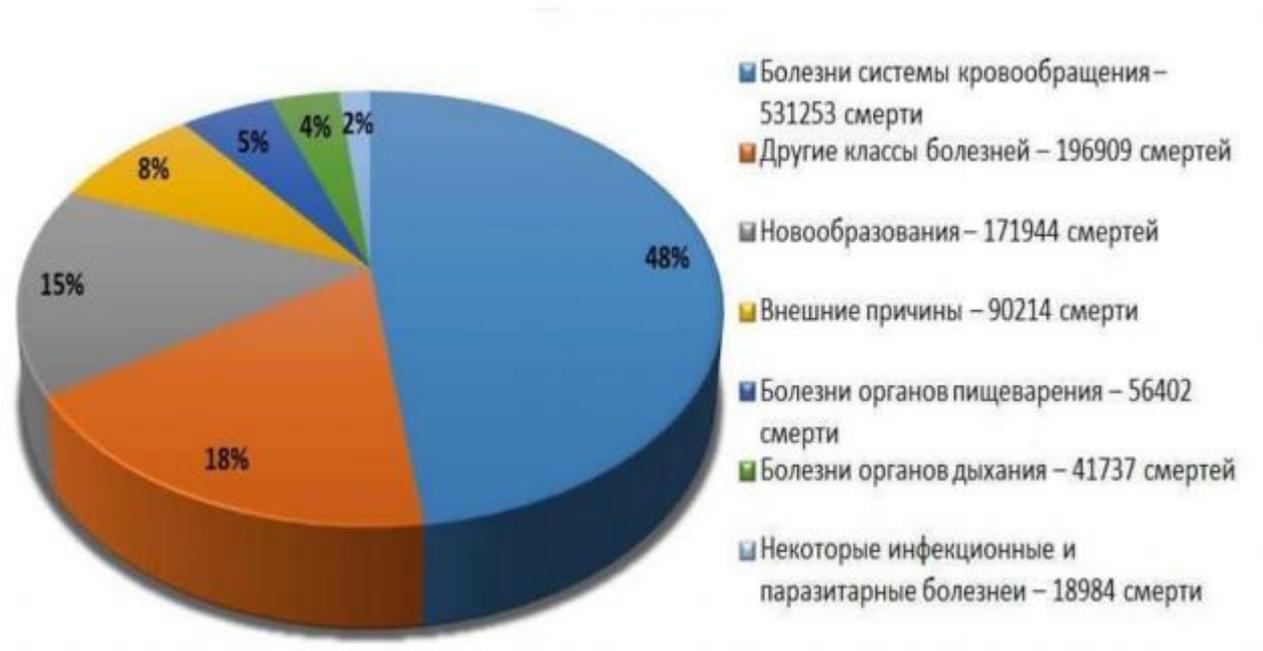
Выполнила: обучающаяся 11 «А» класса  
Гуреева Екатерина

# План работы

- Введение;
- Общая характеристика сердечнососудистых заболеваний;
- Симптомы заболеваний, связанных с сердцем и сосудами;
- Причины и факторы риска возникновения сердечнососудистых заболеваний;
- Влияние и взаимосвязь физической культуры и заболеваний сердечнососудистой системы;
- Лечебная физическая культура: профилактика и лечение сердечнососудистых заболеваний;
- Комплекс рекомендуемых упражнений
- Заключение

# Введение

Заболевания сердечнососудистой системы по данным Всемирной Организации Здоровья являются одной из основных причин смерти людей во всём мире и в России в частности.



# Введение

Актуальность проблемы профилактики и лечения данных заболеваний в современном мире обусловлена ростом численности людей и, в частности, подростков, страдающих от проблем с сердечнососудистой системой, а так же неосведомлённостью людей в области этой проблемы.

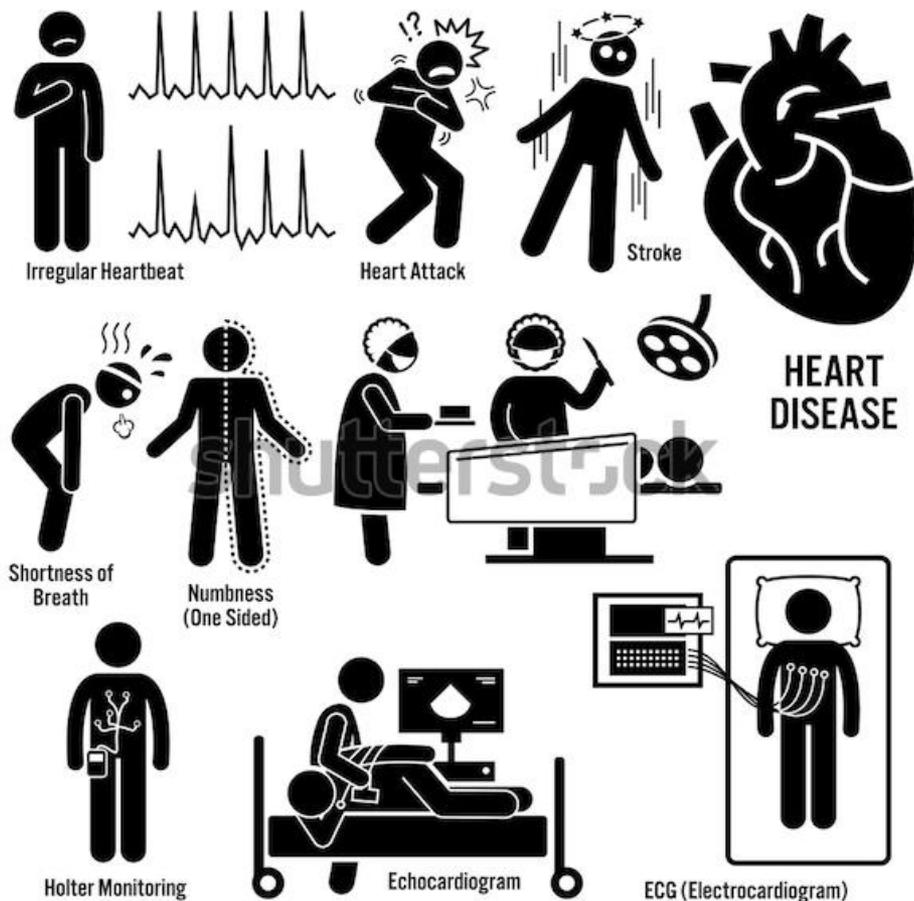


# Общая характеристика сердечнососудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- **ишемическая болезнь сердца** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- **болезнь сосудов головного мозга** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- **болезнь периферических артерий** – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- **ревмокардит** – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- **врожденный порок сердца** – существующие с рождения деформации строения сердца;
- **тромбоз глубоких вен и эмболия легких** – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

# Симптомы заболеваний, связанных с сердцем и сосудами



- Боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки, в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- Затруднения в дыхании или нехватку воздуха;
- Тошнота или рвота;
- Головокружение, потеря сознания;
- Сильная головная боль без определенной причины.

# Причины и факторы риска возникновения заболеваний сердечнососудистой системы



# Влияние и взаимосвязь сердечнососудистых заболеваний и физической культуры

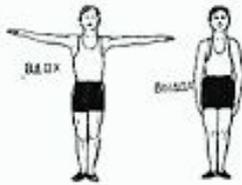


# Рекомендуемый комплекс упражнений

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, 3 (сильный)**



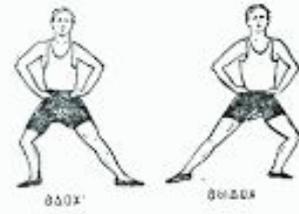
**Упр. 10.**  
ИП — стоя, ноги врозь.  
Наклон вперед, колени прямые, достать пальцами пол.  
6—8 раз.



**Упр. 11.**  
ИП — стойка «смирно». Руки в стороны.



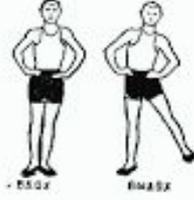
**Упр. 1.**  
Исходное положение (ИП).  
Пальцы переплести. Подтянуться, прогнувшись, кисти ладонями вверх. 3—6 раз.



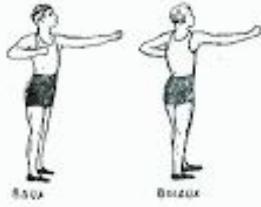
**Упр. 2.**  
ИП — стоя, ноги врозь, руки на бедра.  
Сгибать попеременно правую ногу и левую ногу. 4—5 раз в каждую сторону.



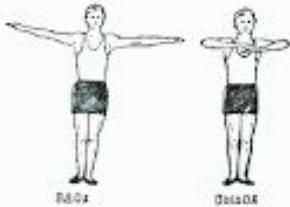
**Упр. 12.**  
Ходьба на месте. 1—3 мин.



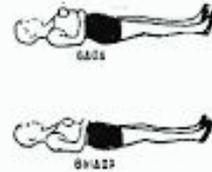
**Упр. 13.**  
ИП — стоя, руки на бедра.  
Пострихивание поджатыми ногами, правой и левой попеременно. 4 раза каждой ногой.



**Упр. 3.**  
ИП — стоя, ноги врозь.  
10—20 ударов «боек» каждой рукой. Темп медленный. Дыхание глубокое.



**Упр. 4.**  
ИП — стоя, руки в стороны.  
Руки согнуть перед грудью 6—8 раз.



**Упр. 14.**  
Лежа, глубокое дыхание под контролем рук до восстановления спокойного дыхания. 8—12 раз.



Упр. 1.

ИП — лежа, глубокое дыхание под контролем рук. Грудью и животом поднять руки. Давлением рук опустить грудь и живот. 6—7 раз.



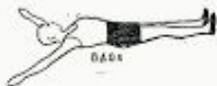
Упр. 3.

ИП — лежа, согнуть колени. Повернуть колени вправо и влево. 4—6 раз в каждую сторону.



Упр. 6.

Лежа, глубокое брюшно-грудное дыхание под контролем рук. 4—6 раз.



Упр. 2.

ИП — лежа, руки вверх, слегка прогнуться. Руками охватить и сжать грудь. 4—6 раз.



Упр. 4.

ИП — лежа, согнуть колени. Поднять вперед таз. 4—8 раз.

Упр. 5.  
ИП — лежа, руки приподняты. Сесть, коснуться пальцами носков, вначале с опорой рук. 3—8 раз.



Упр. 7.

ИП — стоя, с опорой на стул подытаться на носки. Присесть, держа за стул. 3—6 раз.



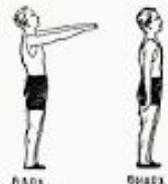
Упр. 8.

ИП — стоя, руки в жупак. Глубокий поворот туловища вправо. То же — влево. Медленно. 3—5 раз в каждую сторону.



Упр. 11.

ИП — стоя, руки сзади, сплести пальцы. Отвести руки назад, подытаться на носки. Опустить руки, слегка наклониться вперед, опуститься на пятки. 4—6 раз.



Упр. 9.

ИП — стойка «смирно». Руки вперед. 4—5 раз.

Упр. 10.

Дыхание спокойное, глубокое. Ходьба в среднем, привычном темпе. 1—2 мин.



Упр. 12.

Глубокое дыхание под контролем рук до полного восстановления числа ударов пульса и дыхания.

# Заключение

Таким образом, огромную роль при профилактике и лечении сердечнососудистых болезней играет физическая активность и подбираемый комплекс занятий лечебной физкультурой. На определенных этапах лечения физическая культура способствует недопущению осложнений, исключению функциональных и анатомических отклонений, восстановлению, сохранению функциональной адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

# Список литературы

- Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. - 2-е изд. перераб. и доп. – Киев: Здоров'я, 1984. – 230 с. С.143
- Официальная статистика Всемирной Организации Здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Татарова С.Ю. Профилактика сердечнососудистых заболеваний с помощью физической культуры. Международный научный журнал «Синергия наук»
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс. - 2002. - 384 с.