

ЯСЕНКО О. В., строительный факультет, гр. Н-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Юрчик С. И., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. К болезням сердечно-сосудистой системы относят: дистрофию миокарда, миокардит, эндокардит, пороки сердца, перикардит, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническую и гипотоническую болезни, облитерирующий эндартериит, тромбоз, варикозное расширение вен и др. Особого внимания заслуживает ишемическая болезнь сердца – болезнь, связанная с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы вследствие уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью.

Цель работы – исследовать влияние лечебной физической культуры на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников, наблюдение и хронометрирование.

Обсуждение результатов. Широкое распространение заболеваний сердечно-сосудистой системы настоятельно требует прежде всего интенсификации массовых профилактических мероприятий как в виде первичной, так и в виде вторичной профилактики. Первичная профилактика подразумевает предупреждение заболеваний сердца у лиц внешне здоровых, без объективных и субъективных признаков заболевания, но имеющих те или иные факторы риска; вторичная профилактика – предупреждение прогресса и осложнений заболеваний сердца. Рациональная физическая культура является непременной составной частью как первичной, так и вторичной профилактики. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно возрастает толерантность к физической нагрузке.

Выводы. Таким образом, ЛФК применяют для нормализации сосудистого тонуса, улучшения координации центральных и периферических звеньев кровообращения, уменьшения субъективных проявлений заболевания, укрепления и оздоровления всего организма больного и повышения его физической тренированности.