Рудакова К.К.

Студентка 1 курса

Направление подготовки Таможенное дело

ГОАУ ВО Курской области «Курская академия государственной и муниципальной службы» (г. Курск)

Научный руководитель: Кичигина Елена Владимировна

Роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Настоящая научная статья представляет собой изучение сердечно-сосудистых заболеваний,профилактика и влияние физической активности. В статье рассматривается влияние физической активности на снижение риска развития артериальной гипертензии, инсульта, диабета, артериосклероза и других заболеваний.Статья анализирует повышение общего уровня здоровья, уровня энергии и снижение стресса благодаря регулярным занятиям спортом и физической активности.

*Ключевые слова:сердечно-сосудистые заболевания,физическая активность,здоровье,профилактика*

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья сердца и сосудов. Регулярные тренировки способствуют улучшению работы сердца, укреплению сосудов и общему улучшению функционирования организма. Однако необходимо помнить, что при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях физическую нагрузку следует назначать с учетом тяжести заболевания и после консультации с врачом. Индивидуальный подход к выбору тренировок и их интенсивности важен для предотвращения осложнений. Тем не менее, правильно подобранная физическая активность может стать эффективным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снижения риска их развития.

Сердечно-сосудистые заболевания — это группа болезней, связанных с сердцем и сосудами. Они являются одной из основных причин смертности и инвалидности во всём мире. К ним относятся: артериальная гипертония,ишемическая болезнь сердца,цереброваскулярные заболевания,нарушения ритма и проводимости сердца,кардиомиопатии,врождённые и приобретённые пороки сердца,  
сердечная недостаточность*.*

Факторы риска сердечнососудистых заболеваний включают курение, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стресс, избыточный вес, сахарный диабет и повышенный уровень холестерина.

Физическая активность положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Во-первых, физическая активность улучшает кровообращение, что помогает сердцу более эффективно работать. Упражнения увеличивают кровенаполнение мышц, что улучшает поток крови и кислорода к сердцу и другим органам. Во-вторых, физическая активность улучшает работу сердца, увеличивая его силу и выносливость. Это помогает сердцу лучше справляться с нагрузками и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Для достижения наилучших результатов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний необходимо правильно выбирать упражнения и проводить тренировки регулярно. Вот несколько видов упражнений, которые являются наиболее эффективными:

Кардио-упражнения являются основой физической активности для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кардио-упражнения включают в себя бег, ходьбу, езду на велосипеде, плавание и другие виды упражнений, которые улучшают работу сердца и легких. Эти упражнения помогают увеличить силу и выносливость сердца и снизить кровяное давление.

Силовые упражнения, такие как подтягивания, отжимания, приседания и подъемы гирь, также могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему. Эти упражнения помогают увеличить силу и выносливость мышц, что может помочь уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако перед началом занятий силовыми упражнениями необходимо проконсультироваться с врачом.

Растяжка помогает сохранять гибкость мышц и суставов. Растягивание мышц и суставов также улучшает кровообращение, что может помочь уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Растяжка также может помочь снизить уровень стресса и повысить общее чувство благополучия.

Йога является эффективным способом укрепления сердечно-сосудистой системы и уменьшения риска сердечно-сосудистых заболеваний. Йога включает в себя различные позы и дыхательные упражнения, которые могут помочь снизить кровяное давление, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

Функциональная тренировка включает в себя различные упражнения, которые помогают улучшить координацию, баланс, гибкость и силу. Эти упражнения могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярная физическая активность является одним из основных факторов, снижающих риск сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность помогает уменьшить риск развития артериальной гипертензии, инсульта, диабета, артериосклероза и других заболеваний. Также физическая активность помогает улучшить состояние дыхательной системы, укрепить костную ткань и уменьшить риск развития остеопороза.

Физическая активность также может помочь улучшить общее состояние здоровья и повысить уровень энергии. Регулярные занятия спортом и физической активность помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение, повысить самооценку и укрепить иммунную систему.

Несмотря на все вышеперечисленные пользы физической активности, необходимо учитывать риски, связанные с ее применением. Неправильно выбранные упражнения, перенапряжение мышц и недостаточная подготовка могут привести к травмам и повреждениям костей и суставов. Поэтому перед началом занятий с физической активностью необходимо проконсультироваться с врачом и получить его разрешение на занятия.

Также необходимо учитывать возраст и общее состояние здоровья человека. Некоторые виды физической активности могут быть нежелательны для людей старшего возраста или с определенными хроническими заболеваниями.

Физическая активность играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению сердца, улучшению кровообращения и снижению уровня холестерина в крови.  
  
Физическая активность помогает контролировать артериальное давление, улучшает работу сосудов и сердца, что в свою очередь снижает риск развития гипертонии, инфаркта, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний.  
  
Рекомендуется заниматься спортом или физической активностью не менее 150 минут в неделю для поддержания здоровья сердца. Это может быть бег, плавание, йога, ходьба, езда на велосипеде и другие виды активности. Важно подбирать уровень нагрузки, соответствующий вашему физическому состоянию, и проконсультироваться с врачом перед началом занятий спортом, особенно если у вас есть какие-то заболевания сердца.  
  
Таким образом, физическая активность является важным элементом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и способствует общему улучшению здоровья.