**Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

***Дзитоева Полина Владимировна***

*Студент, кафедра отечественной филологии и журналистики, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир*

*Email:  aelitababy@mail.ru*

***Балакирева Наталья Алексеевна***

*Научный руководитель, ст. пр. кафедра физической культуры и медико-биологических дисциплин, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир*

**PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES**

***Dzitoeva Polina***

*Student, Department of Russian Philology and Journalism, Armavir State Pedagogical University, Armavir*

***Balakireva Natalia***

*Scientific supervisor, st. pr., Department of Physical Culture and Biomedical Disciplines, Armavir State Pedagogical University, Armavir*

**Аннотация:** В данной статье можно узнать о том, как можно предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний с помощью физической культуры.

**Ключевые слова:** Сердечно-сосудистые заболевания, физическая культура, физическая активность, улучшение здоровья.

1. Введение.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Она помогает сохранять, укреплять и повышать уровень здоровья. Выполняя различные физические упражнения, можно не только оставаться здоровым, но и улучшать свои навыки в физической активности. Физическая культура имеет множество важных функций и преимуществ для нашего здоровья и благополучия. Некоторые из основных и преимуществ физической культуры включают в себя в первую очередь, конечно же, улучшение физического здоровья- физическая культура помогает развивать мускулатуру, укреплять кости, улучшать гибкость и баланс, а также улучшать общий физический тонус, также она улучшает и психическое здоровье- при занятиях спортом снижается уровень стресса, агрессии и депрессии, улучшая настроение и общее самочувствие.

Физическая культура влияет и на качество сна- физическая активность может улучшить качество сна, уменьшив время, необходимое для засыпания и увеличив время глубокого сна.

Также, регулярные упражнения помогут укреплять иммунную систему, ускоряя процесс восстановления после болезни. Вследствие чего, предотвращается риск развития различных заболеваний и у человека повышается качество и уровень жизни, обеспечивая повышение продолжительности жизни.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, физическая культура является важным компонентом здорового образа жизни, который предоставляет множество физических, психических и медицинских преимуществ для поддержания здоровья и благополучия.

2. Понятие «Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ)».

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) - это группа различных заболеваний, связанных с сердечной деятельностью и функционированием сосудов. Они могут быть вызваны различными факторами, такими как наследственность, нездоровый образ жизни, недостаточная физическая активность, нездоровая пища, избыточная масса тела, стресс, курение и частое употребление алкоголя. Некоторые из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний включают:

* ***Атеросклероз***: Атеросклероз - это нарушение функции сосудов, связанное с накоплением жира и других веществ на их стенках. Это может привести к сужению сосудов, снижению кровотока и увеличению риска сердечных приступов и инсультов;
* ***Артериальная*** ***гипертензия***: Артериальная гипертензия - это повышенное давление крови в сосудах, которое может привести к сердечным заболеваниям и инсультам, если не обращать на него внимание и не лечить;
* ***Сердечный инфаркт***: Сердечный инфаркт - это острое заболевание, связанное с недостаточным поступлением крови в сердце из-за нарушения функции коронарных сосудов. Это может привести к некрозу сердечной мышцы и серьезным последствиям для здоровья;
* ***Кардиомиопатия***: Кардиомиопатия - это заболевание, связанное с нарушением структуры сердечной мышцы, что может приводить к сердечным аритмиям и сердечной недостаточности.
* ***Аритмия***: Аритмия - это нарушение нормального ритма сердца, которое может приводить к серьезным сердечным проблемам и угрожать жизни;
* ***Инсульт***: Инсульт - это спад кровотока в мозг, вызванный атеросклерозом или другими причинами. Это может приводить к потере функций различных частей тела в зависимости от места инсульта;
* ***Сердечный ритм***: Сердечный ритм - это нарушение нормального ритма сердца, которое может приводить к серьезным сердечным проблемам и угрожать жизни;
* ***Сердечная недостаточность***: Сердечная недостаточность - это состояние, при котором сердце не может обеспечить достаточный кровоток организму. Это может приводить к различным сердечным заболеваниям и угрожать жизни.

3. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) с помощью физической культуры.

При профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), можно выполнять следующие упражнения:

* Вращение сжатыми в кулак кистями, а также ступнями, выставленными на носок (20 раз в одну и в другую стороны);
* Подняться на носочки и ходить с очень высоким поднятием коленей;
* Ноги находятся на уровне ширины плеч. Руки поднимаются кверху, сцепив при этом руки в замок. При наклоне корпуса вправо – правая нога отводится вправо. Наклон стремиться выполнять как можно глубже. Повторить те же движения в левую сторону (8-9 раз);
* Не поднимаясь со стула, прямые руки вытянуть в стороны, одновременно поднять согнутую в колене ногу к груди. Руки при этом сводят перед собой, помогая придерживать поднятую ногу. Выполнять поочередно правой и левой ногой (6-8 раз);
* Выпады вперед поочередно каждой ногой (10-20 раз);
* Лежа на спине, нужно поднять согнутые в коленях ноги под прямым углом и имитировать движения езды на велосипеде.

Данные упражнения помогут не только в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, но также помогут укрепить уже имеющийся уровень здоровья и повысить его при выполнении данных упражнений.

4. Заключение.

Таким образом, можно сказать, что занятие физической культурой помогают не только укрепить общее самочувствие и повысить уровень здоровья, но и играет огромную роль в профилактике различных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, не стоит забывать, также, о том, что выполнение упражнений данных в статье, должно сопровождаться здоровым образом жизни, исключением вредных привычек (например, таких как: курение, чрезмерное употребление алкоголя и т.д.), правильным питанием, прогулками на свежем воздухе. Иначе вся физическая активность, направленная на профилактику ССЗ будет бесполезна и бессмысленна.