

0

3

1

5

МРТУ 19 № 183-65

1969 г.

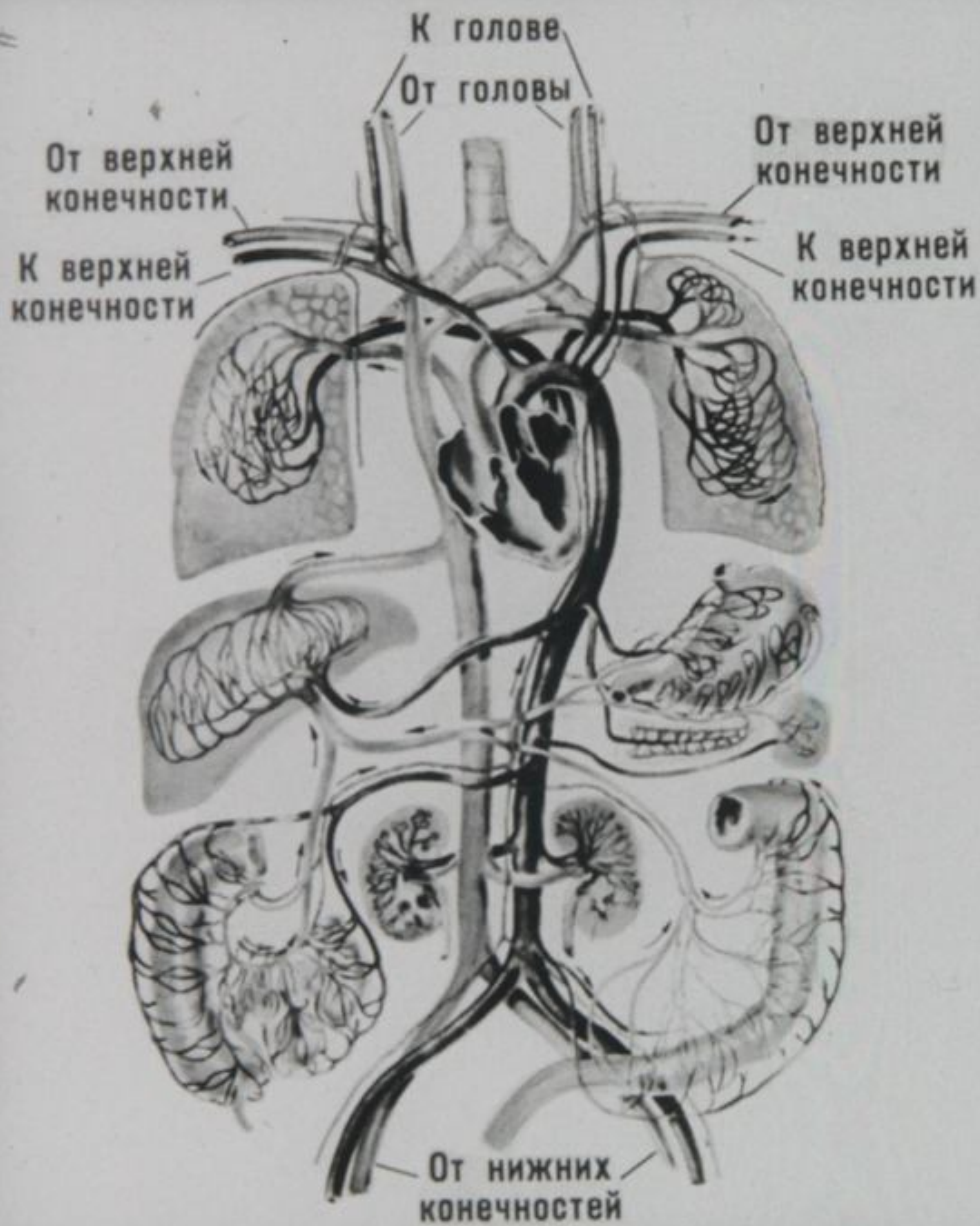
2

2



Диафильм подготовлен Всесоюзным обществом „Знание“
и студией „Диафильм“

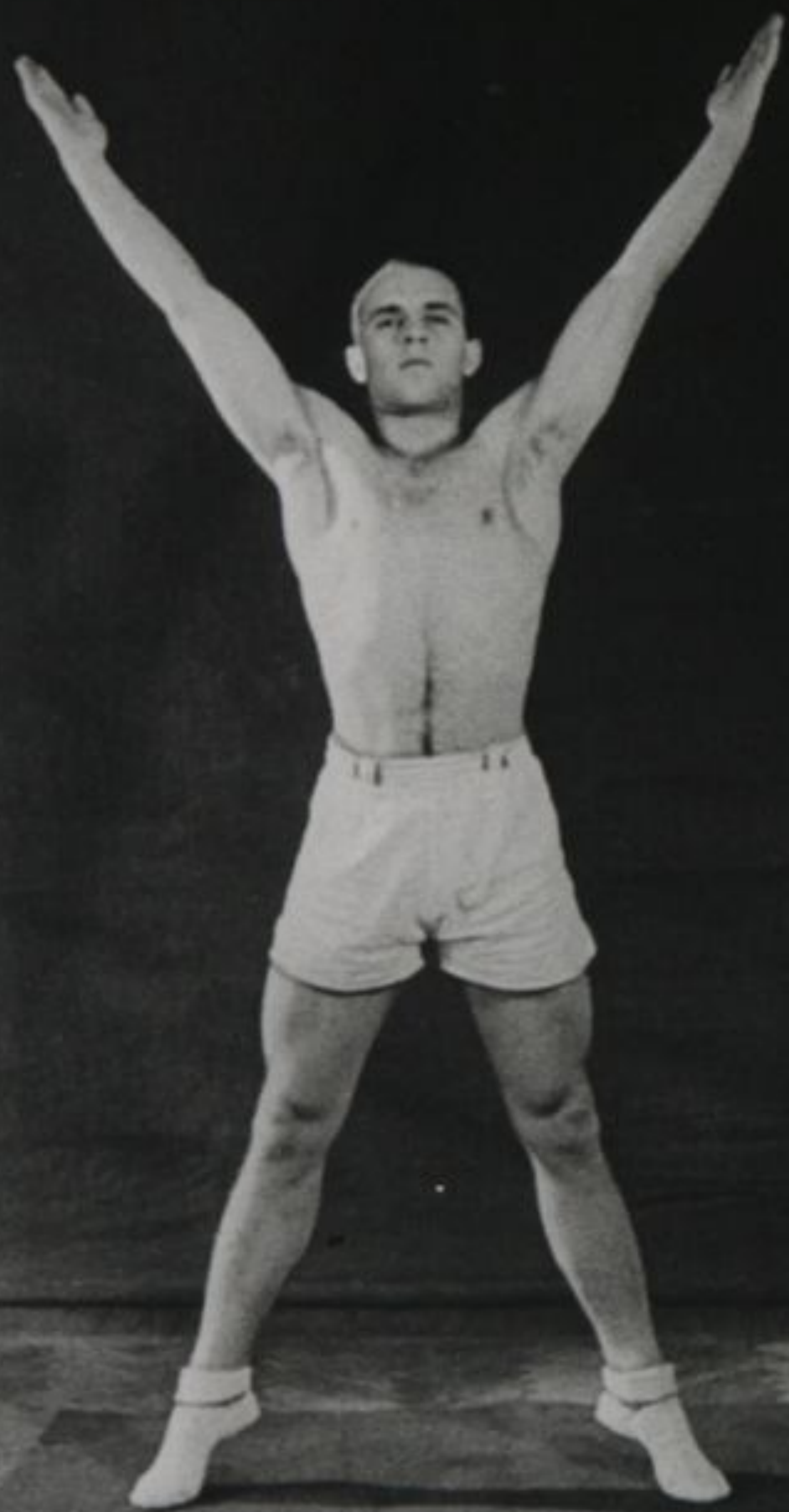
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРОФИЛАКТИКЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**



Сердечно-сосудистая система обеспечивает все ткани организма человека питательными веществами и кислородом и уносит из тканей отработанные вещества. Нарушения в работе сердца и сосудов сказываются на жизнедеятельности всего организма.

К сожалению, болезни сердечно-сосудистой системы еще широко распространены.

Лечение развившегося заболевания бывает подчас сложным и не всегда успешным. Поэтому так велико значение профилактики: легче предупредить возникновение болезни, чем ее вылечить.



В сочетании с закаливанием физические упражнения – одно из действенных средств, предупреждающих болезни сердца и сосудов. Они благотворно влияют на кровообращение, улучшают кровоснабжение мышцы сердца, противодействуют венозному застою.

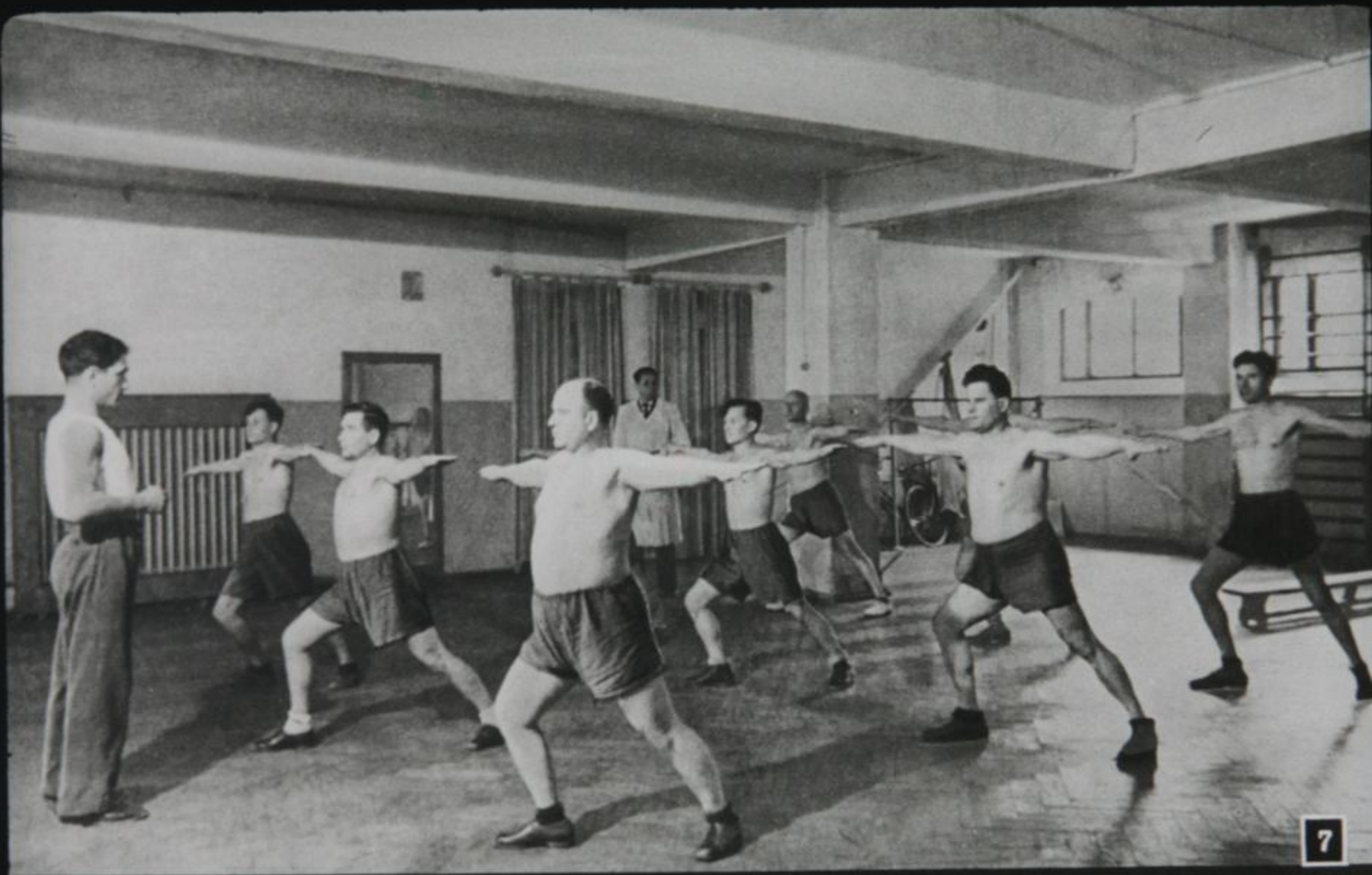
КОЛИЧЕСТВО КРОВИ, ВЫТАЛКИВАЕМОЙ СЕРДЦЕМ В АОРТУ
ПРИ КАЖДОМ СОКРАЩЕНИИ (В КУБ. МИЛЛИЛИТРАХ)



Физические упражнения укрепляют мышцу сердца и повышают ее работоспособность. Известно, что тренированное сердце за одно сокращение выбрасывает крови почти в два раза больше, чем сердце нетренированное.

Во время физических упражнений мышцы, сокращаясь и расслабляясь, периодически сдавливают стенки вен, способствуя продвижению венозной крови к сердцу, облегчая тем самым его работу. При этих упражнениях через сосуды сердца протекает крови в три раза больше, чем тогда, когда оно находится в состоянии покоя: питание мышцы сердца улучшается.

Одновременно включается в работу резервная сеть мельчайших сосудов — капилляров, которые, наполняясь кровью, уменьшают ее застой в тканях брюшной полости.



7

Физическая культура не только предупреждает заболевания, но и помогает в лечении болезней сердечно-сосудистой системы.



8

Заниматься физкультурой нужно на протяжении всей жизни. В детстве это способствует гармоническому развитию и повышает устойчивость к заболеваниям (например к ревматизму, который часто осложняется пороком сердца).

В зрелом возрасте при мало-подвижном образе жизни снижается сопротивляемость к заболеваниям, ослабляется сердечная мышца, ухудшается кровообращение, появляется предрасположение к венозному застою. Тут уж без физкультуры не обойтись!





10

У пожилых людей регулярные физические упражнения противодействуют увяданию организма и поддерживают его работоспособность.

Физические упражнения разнообразны, но обязательной для каждого является утренняя гимнастика – зарядка.





12

Зарядка улучшает деятельность сердца, легких, укрепляет нервную и мышечную системы, улучшает обмен веществ, создает хорошее настроение. Выполняя ее, нужно применять упражнения для рук, ног



13

и корпуса в сочетании с дыхательными упражнениями. Проводится зарядка ежедневно. Лучше это делать утром, сразу же после сна.



После зарядки хорошо сделать обтирание, обливание или принять душ. Начинать следует с воды температурой в $34 - 28^{\circ}$, постепенно снижая ее до $18-16^{\circ}$ и ниже.

Кроме утренней гимнастики молодежи полезна спортивная гимнастика.

15



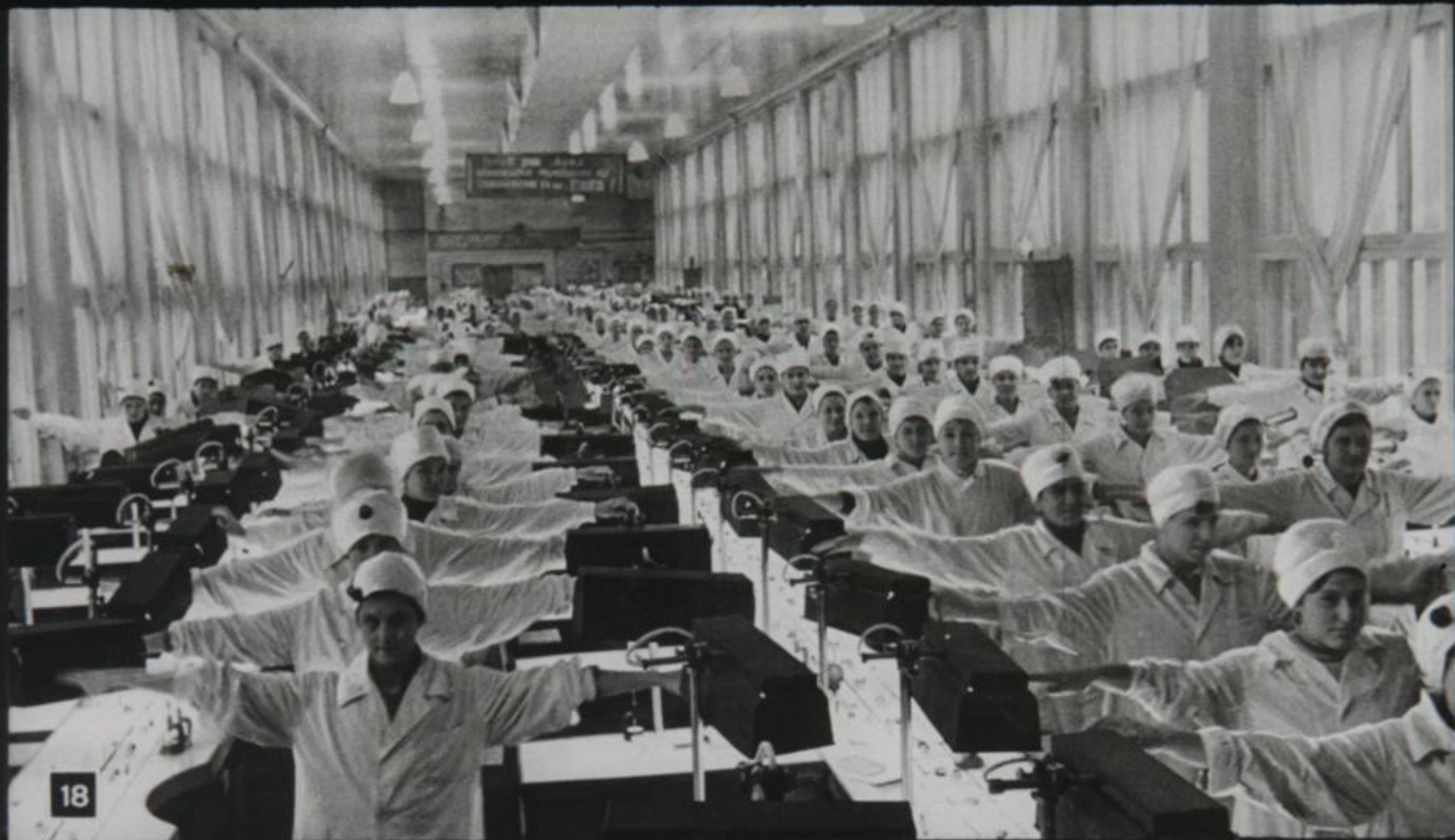


Упражнения на снарядах — значительная нагрузка для сердечной мышцы. В процессе тренировки она делается более мощной, увеличивает-ся сила ее сокращений.



17

Во время упражнений активизируется и периферическое кровообращение, улучшаются обменные процессы, что способствует предотвращению склеротических изменений сосудов.



Целесообразна регулярная производственная гимнастика. Она предупреждает застой крови, улучшает дыхание, повышает усвоение кислорода тканями и сердечной мышцей.

Гимнастика легко дозируется. Можно создавать и большие, и строго ограниченные нагрузки. Это дает возможность применять гимнастику как лечебно-профилактическое средство при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно в начальных стадиях их развития (например при компенсированных пороках, в начальных стадиях гипертонической болезни).



Чтобы предупредить болезни сердца и сосудов, надо заниматься спортом. Зимой хороши лыжи



21

и коньки. Это укрепляет весь организм и тренирует сердечно-сосудистую систему. Гигиеническая ценность таких видов спорта и в том, что они связаны с длительным пребыванием на воздухе.



22

Летом полезно плавание: движения в воде, более низкая ее температура и ее давление тонизируют сосуды, способствуя укреплению мышцы сердца и закаливанию организма.



23

Широко могут быть рекомендованы разнообразные упражнения легкой атлетики: бег,



прыжки с шестом и другие. Они улучшают кровообращение и повышают сопротивляемость организма заболеваниям. Этими видами спорта лучше заниматься смолоду.



25

Гребля, во время которой попеременно работают все основные группы мышц и ритмично дышится, может быть рекомендована для любого возраста.



Хорошо проехаться верхом после трудового дня! Верховая езда на воздухе тоже полезна людям всех возрастов и профессий.



Более тренированные могут заняться альпинизмом. Альпинизм воспитывает смелость, решительность, находчивость.

Воспитанию этих качеств способствует парусный спорт — яхта





и буюер.



30

Туризм – ценное средство предупреждения многих болезней и в первую очередь заболеваний сердечно-сосудистой системы. Туристские походы в выходной день – один из видов активного отдыха.



Прогулки на велосипеде за городом – хорошее спортивное упражнение.



Во время отпуска можно отправиться в дальний поход



или поехать в туристический лагерь. Смена обстановки, постоянное пребывание на воздухе, активная мышечная деятельность положительно сказываются на всем организме.



Полезны и приятны спортивные игры.



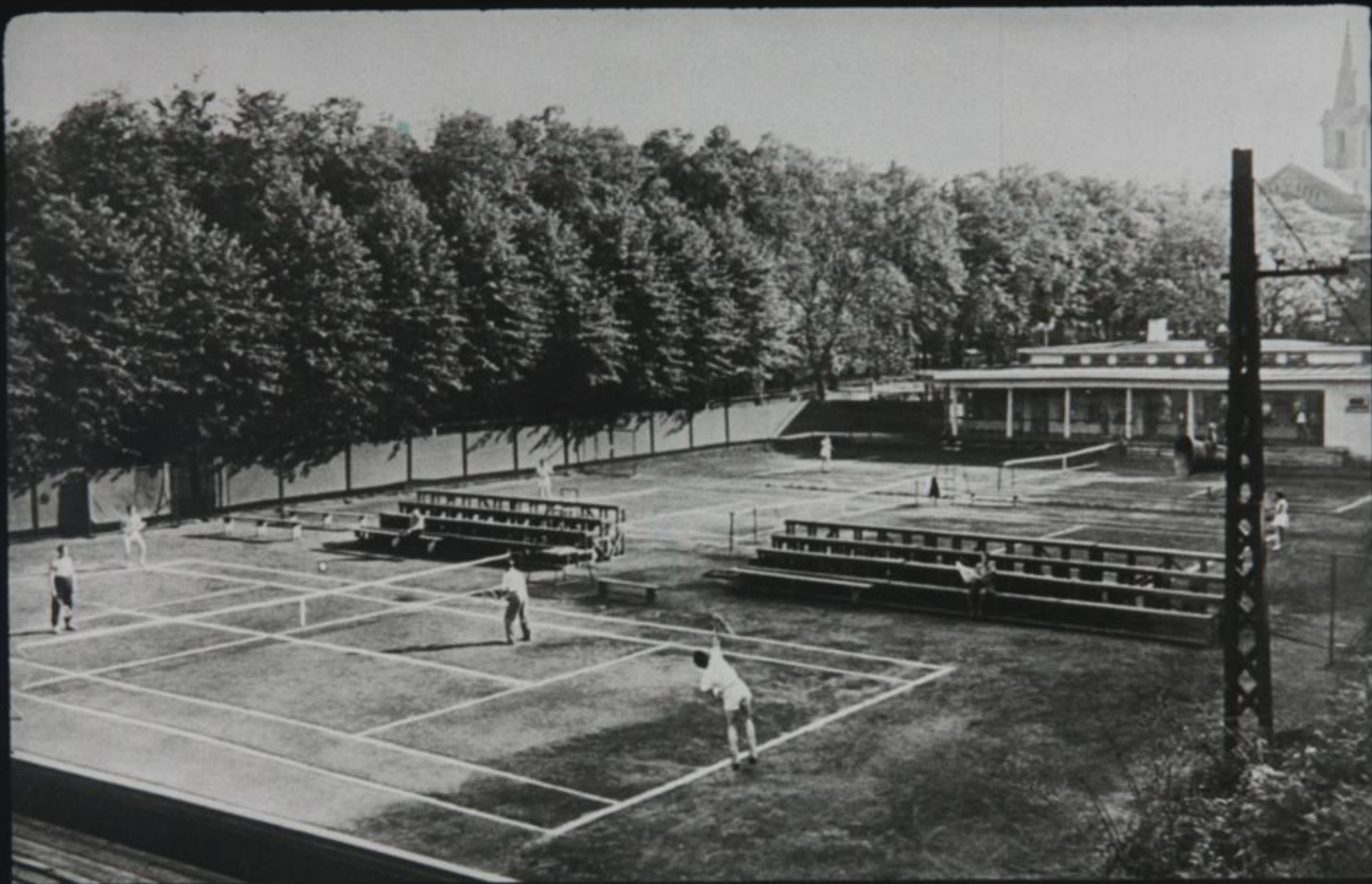
Более молодым можно рекомендовать футбол

35



36

и хоккей. Они требуют основательного физического напряжения, быстроты реакции и тренированности всего организма.

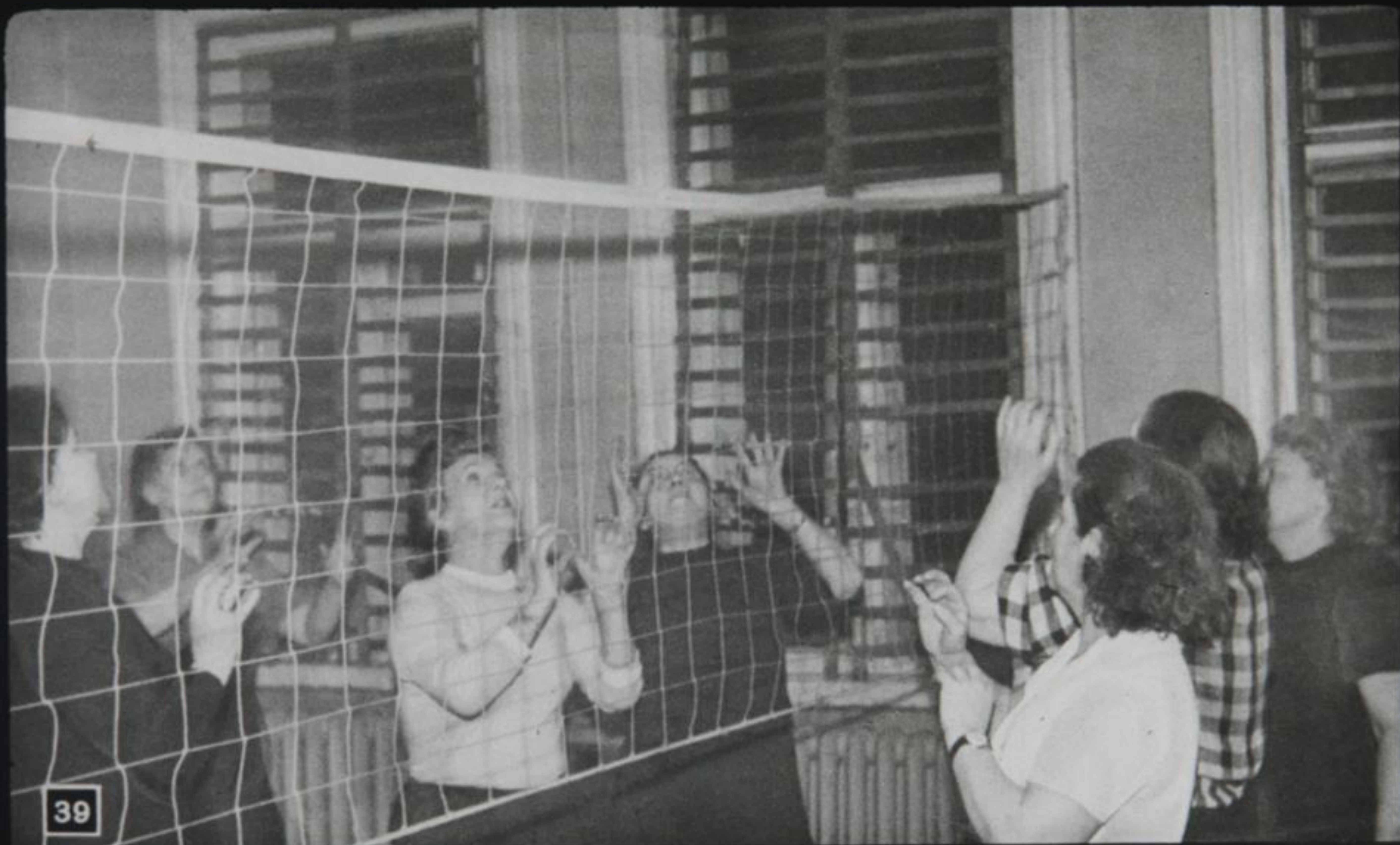


Немалой нагрузкой для организма являются теннис



38

и настольный теннис. Люди преклонного возраста могут играть в них лишь в том случае, если навыки для игры приобретены ими в молодые годы.



39

Волейбол может быть рекомендован всем. Пожилым или мало тренированным нужно сокращать время игры, делать паузы для отдыха.



Городки тоже посильны любому. В этой игре моменты физической нагрузки во время удара чередуются с продолжительным отдыхом.



41

Люди пожилого возраста, занимающиеся физическими упражнениями, дольше сохраняют работоспособность, бодрость, жизнерадостность.



42

Для пожилых при заводах и стадионах организованы группы здоровья.



Хороший вид умеренной мышечной деятельности, особенно для людей умственного труда, — работа в саду. Она благоприятствует кровообращению и дыханию, снижает утомление нервной системы, способствуя активному отдыху.



44

Как здоровые люди, так и больные в начальных стадиях гипертонической болезни, при пороках сердца, в период выздоровления после инфаркта миокарда должны ежедневно гулять не меньше полутора часов.



45

Физические упражнения важно сочетать с закаливанием, применяя обтирание, обливание, душ, купание.



46

Закаливание повышает устойчивость к изменениям температуры, предупреждает простуду, оздоравливает организм. Начинать закаливание лучше летом с влажных обтираний, душа, переходя затем к купанию в озере, реке или море.



47

Всеми видами закаливания и особенно солнечными ваннами нужно пользоваться осторожно (тем более в пожилом возрасте!). Начиная с 5 минут, прибавляют по 5 минут ежедневно до появления загара. Предельный срок пребывания на солнце — 1–2 часа. Голова должна быть обязательно закрыта.



Хорошо закаливают и воздушные ванны. Их лучше принимать в сочетании с движениями при температуре 20–22°, продолжительностью 10–15 минут. Постепенно снижая температуру, нужно увеличить их продолжительность до часу и более.



49

Прежде чем приступить к занятиям физкультурой и закаливанию, необходимо посоветоваться с врачом. Врачебный контроль необходим и в процессе занятий.



50

Физическими упражнениями должен заниматься каждый.



51

Физкультура и спорт закаляют организм, предупреждают заболевания сердца и сосудов.



52

Занимайтесь физкультурой! Она сохранит вам молодость, здоровье и трудоспособность на многие годы.

Конец

Автор кандидат медицинских наук Г. С. Федорова

Консультант член-корреспондент АМН СССР

В. Н. Мошков

Художник-оформитель М. И. Колчина

Редактор Е. Е. Черняк

Д-57-66

Б04909

Студия „Диафильм“, 1966 г.

Москва, Центр, Старосадский пер., д. № 7

Чёрно-белый 0-20