

*Лабынцева Наталья Алексеевна*

студентка

*Старлычанова Марина Анатольевна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВПО «Российская академия

народного хозяйства и государственной

службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема влияния умеренных физических нагрузок на организм. В работе изучается роль физических нагрузок на наш организм. Проведенное исследование позволило авторам определить основные закономерности и особенности влияния различных физических нагрузок и их последовательности в занятии на функционирование сердечно-сосудистой системы.*

***Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, артериальное давление, пульс, физические нагрузки.*

С давних времен благотворное влияние умеренных физических нагрузок на наш организм считается неотъемлемой частью нормального его функционирования.

Как сказал *Анджело Моссо*: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.»

Если посмотреть на наш мир, то очевидно, что образ жизни большинства населения заключается в малоподвижности и проведении большей части своего времени за работой и компьютерами. По статистическим данным, физическая активность населения значительно сократилась за последние 5 лет. Недостаток

движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе всех систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний.

Не остаются и без внимания самые важные органы нашего организма, а точнее вся сердечно-сосудистая система. Известно, что занятия кардио-тренировками способствует укреплению мышц сердца. Умеренные физические нагрузки способствуют тому, что сердце и сосуды становятся значительно выносливее. Это объясняется тем, что во время занятиями спортом все наши органы работают в очень интенсивном режиме. Сердце и вся сердечно сосудистая система при этом работает в два раза ритмичней и динамичней, чем в состоянии покоя. Поскольку все мышцы во время нагрузок нуждаются в интенсивном регулярном кровоснабжении, сердце вынуждено перекачивать большой объем насыщенной кислородом крови по всему организму, при этом минимизировать единицу времени данного процесса. В пассивном состоянии сердце прокачивает в аорту от 4 до 7 литров крови за одну минуту. То есть за час объем крови достигает ориентировочно 300–350 литров [1].

При занятиях спортом эта цифра значительно выше. Показатель достигает 10–20 литров крови в минуту. Сердце человека, который регулярно занимается спортом, имеет функцию быстро восстанавливаться после данных физ. нагрузок. Оно более продуктивно и систематизировано, имеет более обширные возможности, нежели чем у человека, не занимающегося любыми видами спорта.

Немаловажно еще и то, что занятия физическими нагрузками очень благоприятно влияют на метаболизм. Так как тренированный организм намного результативней способен регулировать содержания сахара и прочих необходимых для нашего организма веществ в крови человека.

Так же значительно повышается количество эритроцитов, их еще называют «белые тельца», в чьи задачи входит устранение всевозможных вредоносных факторов, которые имеют возможность попасть в наш организм. Это напрямую показывает то, что физические нагрузки являются фундаментом для укрепления

нашей защитной силы, которая способствует борьбе со всевозможными вредоносными факторами окружающей среды [2].

Однако стоит учесть, что наш организм не может работать непрерывно. Всему требуется отдых и время для восстановления. Так как чрезмерные нагрузки могут крайне навредить нашему организму. Все наши органы имеют такую специфику, как «изнашиваться», то есть, если объяснить это на примере, то получается, что человек, который будет заниматься спортом в непрерывном темпе, не давая времени на восстановление своих сил и работы всех мышц и органов, все его внутренние органы начнут очень быстро изнашиваться. И это все связано именно с тем, что в их главных задачах заключается не только работа, но и отдых, то есть время для восстановления [3].

Научные исследования позволили определить основные закономерности и особенности влияния различных физических нагрузок и их последовательности в занятии на функционирование сердечно-сосудистой системы.

1. Главный тренировочный эффект на систему кровообращения, зафиксирован при выполнении конкретно динамических упражнений в аэробном и аэробно-анаэробном режимах. Изменение мощности работы, характера мышечных сокращений и положение тела во время выполнения упражнений в течение занятия создают условия для совершенствования адаптационно-компенсаторных реакций организма на различные виды нагрузок.

2. Упражнение Хатха-Йоги и релаксация во второй половине занятия способствуют значительному усилению восстановительных процессов после нагрузок. Определены закономерности и особенности усталости и восстановления при различных видах мышечной работы в конкретной последовательности является надежной физиологической основой для повышения оздоровительно-тренировочного эффекта от занятий физической культурой.

С раннего детства было интересно, почему в младших классах на каждом уроке учитель проводил непродолжительные физические разгрузки, то есть коротенькую зарядку.

Известно, что судить о состоянии нашей сердечно-сосудистой системе мы можем исходя из исходных показателей: артериального давления и пульсу. Артериальное давление подразумевает собой количество выброшенной сокращением сердечной мышцы крови на стенки артерий. Пульс – это толчкообразные импульсы и колебание стенок артериальных сосудов. Всевозможные короткие физ. минутки на уроках способствуют хоть и незначительному, но изменению артериального давления и пульса. Именно те самые небольшие физ. минутки активизируют деятельность всей сердечно-сосудистой системы, которая способствует обогащению наших мышц, снимая с них накопленную усталость. Так же благодаря им, дети чувствуют себя намного живее и работоспособней, благодаря повышению общего тонуса всего организма [4].

В наше время стало очень популярно отправлять своих деток в «Детские оздоровительные лагеря». В основу программы такого лагеря входит в первую очередь физическое оздоровление ребенка. То есть регулярные занятия физическими нагрузками, утренние зарядки, ежедневные прогулки на свежем воздухе, поход в горы или в лес. Преимущества данного лагеря обусловлены тем, что главная задача подобного детского комплекса, заключается именно в оздоровлении ребенка. И если в будущем передо мной будет стоять выбор: отправить своего ребенка в обычный лагерь, или оздоровительный, я, конечно же, выберу тот, где в первую очередь ребенок получит максимум полезных привычек и впечатлений, при этом извлекая оттуда не только красочные и яркие эмоции, но и комплекс оздоровительных процедур, которые благоприятно повлияют на его физическое состояние и на его здоровье.

По моему мнению, чтобы улучшить состояние здоровья наших деток и нас самих, необходимо с раннего детства прививать им важность занятий физкультурой. Показывать всевозможные захватывающие и увлекательные виды спорта. Так как каждый ребенок с раннего детства, так или иначе, интересуется каким-либо видом спорта. То ли футболом, то ли баскетболом, или, например, плаванием. Ведь спорт влияет не только на физическое состояние нашего организма.

Прежде всего, он воспитывает в нас человека. Выдержанного, целеустремленного, независимого человека. А это, уже довольно-таки значимая и веская причина ввести в нашу жизнь спорт- как неотъемлемую ее часть. Как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух!»

И напоследок, как сказал Авиценна: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.» И я несомненно согласна с высказыванием автора.

### ***Список литературы***

1. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Амосов. – К., 1989.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – К., 1990.
3. Васильева В.В. Функциональное состояние органов кровообращения в процессе адаптации к выполнению длительной напряженной физической работы / В.В. Васильева, Н.И. Семенов, Н.А. Стеночкина // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №8. – С. 46–48.
4. Гайптон А. Физиология кровообращения. Минутный объем сердца и его регуляция / А. Гайптон. – М., 1969.