(cc) BY

Буйда Владимир Сергеевич
студент
Казначеев Владимир Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ТРЕНИРОВОК НА РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация*: в статье раскрывается вопрос зависимости влияния тренировок на работу сердечно-сосудистой системы.*

Ключевые слова*: тренировки, сердечно-сосудистая система.*

В современном мире научно-техническая революция практически исключила необходимость физического труда, из-за чего двигательная активность людей уменьшилась. На фоне предыдущих столетий это особенно заметно.

К сожалению, это является одной из основных причин снижения функциональных возможностей человека, а в дальнейшем и развитию различных заболеваний. Наш век – век ароморфоз. Благодаря этому в жизнь человека было принесено не только огромное количество прогрессивных явлений, но и неблагоприятных факторов: многочисленные стрессы самых разных характеров, перегрузка нервной системы и многое другое. Из-за этого все чаще стали встречаться люди сердечно-сосудистыми заболеваниями, и, что не менее важно, не малая часть из них являются школьниками, студентами. Следовательно, улучшение сердечно-сосудистой системы молодежи является одной из наиболее актуальных проблем. Результативным решением является оздоровительная физическая культуру. Она позволяет происходить экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышению незадействованных возможностей аппарата кровообращения при физической нагрузке.

Цель: воздействие физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему студентов. Задача: определить профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Благодаря связи между сердцем и всеми остальными мышцами, при оказании нагрузки на организм в целом, происходит воздействие и на сердце. Исходя из этого, можно сделать вывод, что при укреплении физической подготовки происходит благоприятное влияние и на сердечную мышцу. Так, доказанным фактом является, что у людей, не практикующих занятия спортом, в состоянии покоя сердце выбрасывает от 45см до 60см крови при каждом сокращении, а у спортсменов показатель увеличивается до 80 см. Организм, приспособленным к физическим нагрузкам, многократно увеличивает сократительную способность миокарда, улучшает периферическое и центральное кровообращение, уменьшает частоту сердечных сокращений и увеличивает ударный объем крови. В последствии сердечно сосудистая система человека гораздо лучше переносит различные нагрузки, благодаря обеспечению большим количеством крови всех задействованных мышц тела. Наиболее важным, простым и информативным показателем состояния организма является пульс. В ходе работы был проведен опрос среди студентов ДГТУ о том, получают ли они регулярные физические нагрузки, а после был измерен их пульс. Перед началом занятий было опрошено около 30 учащихся. По результатам опроса оказалось, что 17 человек занимаются различными видами спорта, и их пульс колебался от 42 до 61 ударов в минуту. Оставшаяся группа регулярные тренировки не считают необходимыми, их пульс колебался от 55 до 80 ударов в минуту. Далее были проведены измерения спустя 40 минут занятия физической культурой: у 17 респондентов, ранее подвергавшим себя регулярным физическим нагрузкам, пульс был равен от 110 до 150 ударов в минуту, у оставшихся 13 человек – от 154 до 175 ударов в минуту. Далее студентам было дано время для восстановления, затем были снова проведены замеры. У спортивной половины группы он оказался от 60 до 69 ударов в минуту, а у оставшихся – от 79 до 95.

Исходя из этого можно утверждать, что организм студентов, регулярно получающих физические нагрузки, лучше восстанавливается. Следовательно, спорт положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Тренировки нормализуют жировой обмен, благодаря чему он перестает откладываться в сосудах

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и подкожной клетчатке, их содержание в крови нормализуется. Физическая нагрузка укрепляет организм, уменьшает нагрузку, оказанную на сердечно-сосудистую систему, а в дальнейшем и уменьшает риск последствий.

Список литературы

1. Болезни сердечно-сосудистой системы. Алгоритмы дифференциальной диагностики, лечения, врачебно-трудовой экспертизы. – М.: Медицина, 2002. – 422 с.

2. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р.Б. Минкин. – М.: Акация, 2004. – 274 с.

3. Мориц О.Е. Влияние физической работы на артериальное кровяное давление / О.Е. Мориц. – М.: Нобель Пресс, 2006. – 122 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)