(cc) BY

Алексеенко Георгий Александрович
студент
Научный руководитель
Казначеев Владимир Васильевич
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Аннотация*: в статье рассмотрена влияние физкультуры на сердечно-сосудистую систему. По мнению автора, физкультура положительно сказывается на сердечно-сосудистую систему.*

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

1. Введение.

Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, бодрости, улучшают настроение, благотворно влияют на работу центральной нервной системы, регулирующей все жизненные процессы. Люди, страдающие неврозами, начинают заниматься физкультурой и отмечают значительное улучшение эмоционального состояния.

Человеческое тело использует скелетно-мышечную систему для выполнения различных механических задач. Работа мышц бывает статической или динамической. Статическая работа выполняется для функционального состояния определенных групп мышц, а динамическая – это эффективность энергообеспечивающих механизмов (сердечно-сосудистая и дыхательная системы, кровь) и взаимодействия с другими органами.

В состав сердечно-сосудистой системы входят: кровь, сосуды, сердце. Кровь является одним из важнейших компонентов данной системы, ее значение велико для нашего организма. Она выполняет ряд функций:

– питательная;

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

– выделительная;

– защитная;

– регуляторная;

– транспортная.

Сердце – это центральный орган ССС человека, располагается в грудной клетке. Сердце является источником движения крови, насос и мотор в одном органе. Работа сердца состоит из отдельных фаз: сокращение сердца – систола, расслабления – диастола.

2. Что происходит с сердечно-сосудистой системой под влиянием длительных занятия физической культурой?

Систематические физические тренировки влияют почти на все органы и системы человеческого тела. Что происходит с сердечно-сосудистой системой под воздействием длительного физического воспитания? У тренированных людей сократимость миокарда значительно улучшается, повышается центральное и периферическое кровообращение, повышается эффективность и только в состоянии покоя. Нет, частота сердечных сокращений снижается до максимум при всех нагрузках (это состояние называется тренировочной брадикардией). Систолическая скорость или шок, увеличивается объем крови. Из-за увеличенного количества инсультов сердечно-сосудистая система тренированного человека намного легче справляется с повышенными физическими нагрузками, чем нетренированного человека, и все тело участвует в нагрузке. Он обеспечивает полноценное кровоснабжение мышц.

Вес сердца тренированного человека тяжелее, чем у нетренированного человека. Объем сердца человека, занятого физическим трудом, также значительно больше объема сердца нетренированного человека. Разница может достигать сотен кубических миллиметров. В результате увеличения ударного объема крови у тренированных людей следовой объем крови также относительно легко увеличивается. У нетренированных людей увеличение ударного объема крови в первую очередь связано с увеличением сердечного сокращения. Спортивная ги-

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

пертрофия сердца – очень благотворный фактор. Это увеличивает не только количество мышечных волокон, но также площадь поперечного сечения и массу каждого волокна, а также объем ядра клетки. Гипертрофия улучшает метаболизм миокарда. Систематические тренировки увеличивают абсолютное количество капилляров на единицу площади поверхности скелетных мышц и миокарда.

3. Влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему.

Давно установлено, что у людей, занимающихся систематическим физическим трудом и физическим воспитанием, более широкая сердечно-сосудистая система. При желании их коронарный кровоток может значительно увеличиться по сравнению с физически неактивными. Но самое главное, из-за финансовой работы сердца обученные люди тратят меньше крови на сердце для той же работы, чем неподготовленные люди. Под влиянием систематических тренировок организм очень экономно и адекватно развивает способность перераспределять кровь к различным органам. Вспомним единую энергосистему Японии. На центральный пульт управления ежеминутно поступает информация о потребности в электроэнергии в разных частях страны. Компьютер немедленно обрабатывает поступающую информацию и предлагает решение: увеличить количество энергии в одной области, сохранить ее на том же уровне в другой области и уменьшить ее в третьей области. То же самое и в теле. Когда мышцы работают лучше, большая часть крови поступает в мышцы тела и сердца. Мышцы, которые не задействованы в работе, во время упражнений получают гораздо меньше крови, чем в состоянии покоя. Также снижается кровоток во внутренних органах (почках, печени, кишечнике). Кровоток в коже снижается. Не только мозг меняет кровоток.

4. Заключение.

Общий эффект от упражнений. Физические упражнения также влияют на уровень сахара в крови. Люди, занятые физическим трудом, гораздо реже заболевают диабетом. Среди представителей «сидячих» профессий. Это связано с тем, что меньшая физическая активность увеличивает количество сахара в крови

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

из-за недостаточного употребления сахара. Систематические упражнения требуют интенсивного использования глюкозы и других сахаров для выработки энергии. Следовательно, глюкоза и гликоген, производимые из нее во время упражнений, быстро усваиваются организмом, вызывая резкое падение уровня в крови. Кроме того, тренировки улучшают функцию эндокринных органов, которые выделяют инсулин – гормон, расщепляющий глюкозу.

Список литературы

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой / Д.М. Аронов. – 3-е изд., исправ. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

2. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М., 2007.

3. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье / В.М. Рейзин. – Минск, 2008.

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