

Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов

Переверзева Светлана Эдуардовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются причины появления возможных заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Так же рассмотрим роль спорта в борьбе с этими заболеваниями, и его положительное влияние на самочувствие человека.

Ключевые слова: физические нагрузки, физическая культура, спорт, тренировка, сердечно-сосудистая система, профилактика.

The effect of physical exercise on the cardiovascular system of students

Pereverzeva Svetlana Eduardovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the causes of possible diseases of the cardiovascular system, as well as the prevention of cardiovascular diseases. We will also consider the role of sport in the fight against these diseases and its positive impact on human well-being.

Keywords: physical activity, physical culture, sports, training, cardiovascular system, prevention.

Сердечно-сосудистая система имеет важное значение в системе организма, она отвечает за жизнедеятельность всего организма, обеспечивает циркуляцию крови в организме человека.

Целью исследования является изучение профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы путём выполнения физических упражнений и каких-либо физических нагрузок.

На сердечно-сосудистую систему, как и на весь организм в целом сильное влияние оказывают физические упражнения. Спорт является залогом здорового организма, помогает справиться с различными хроническими заболеваниями.

Отсутствие физических нагрузок может привести к очень малоподвижному образу жизни, эмоциональному. Может ухудшиться аппетит, повысится кровяное давление, что может привести к гипертонической болезни.

Учеными доказано, что у человека, который не занимается спортом при сокращении сердце выбрасывает меньше крови, чем сердце человека, который выполняет физические упражнения. Рассматривая многие исследования и статьи на данную тему, можно сделать разные выводы о пользе физических тренировок для студента.

На появление каких-либо сердечно-сосудистых заболеваний способствует пониженная активность, злоупотребление вредными привычками (к ним относится употребление наркотиков, алкоголь, курение) [5, с.25]

При возникновении проблем с сердечно-сосудистой системой, можно наблюдать такие отклонения в организме как: отдышка, боль в сердце, учащённое сердцебиение.

Показателями, которые оценивают сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений и артериальное давление.

Неправильные или нерегулярные нагрузки и перегрузки, или неправильное выполнение могут оказать негативное влияние на сердце. Например, кровь не сможет поступать к органам в нужном объёме, аритмия, снижение кровяного давления.

Одна из главных причин учащения и утяжеления сердечно-сосудистых и ряда других заболеваний – это условия жизни современного цивилизованного общества и, люди мало занимаются физическим трудом, в основном всё время они работают умственно, уменьшается количество физически работающих, активно развивается транспорт. Профилактика и лечение «болезней цивилизации» требуют разработки эффективных мер борьбы с гиподинамией. Они выдвигают необходимость широкого внедрения в практику современных тестов для углубленной оценки функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и физического состояния человека в целом, а также применения действенных профилактических и реабилитационных программ физических тренировок [4].

Когда студент занимается физической культурой важно соблюдать и правильно балансировать упражнения, чтобы они соответствовали возможностям студента, и не оказали негативное влияние на его организм. При правильном занятии у студента улучшится обмен веществ, кровоснабжение. Также упражнения позитивно влияют на нервную систему, органы дыхания, и состояния организма в целом [3].

Для того чтобы избежать заболевания сердечно-сосудистой системы всем рекомендуют заниматься физической культурой, но также это обязательно тем, кто имеет факторы риска. Занятия могут быть самыми различными. Можно заниматься в спортивных клубах, площадках. Чаще люди предпочитают заниматься спортом самостоятельно. Можно заниматься бегом, ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, делать зарядку [1, с.62]

При заболевании сердечно-сосудистой имеется ряд противопоказаний в отношении физических занятий. К ним можно отнести:

- резкие движения;

- резкие наклоны головы и туловища;
- прыжки;
- ускорения.

Бег — это самый популярный способ для того чтобы улучшить своё здоровье, или укрепить иммунитет. Бег делает сосуды более эластичными, а артериальное давление приходит в норму, повышает работоспособность, делает человека более энергичным, готовым к свершениям. Если постоянно заниматься упражнениями, то можно предотвратить развитие различных заболеваний, которые могут негативно сказаться на сердечно-сосудистой системе организма человека. Именно состояние сердечной системы является важным показателем здоровья человека является состояние его сердечно-сосудистой системы. Доказано, что ее состояние определяется таким физическим качеством, как выносливость. Ходьба и бег является средством развития выносливости, что идет на пользу сердечно-сосудистой системе. Это значит, что идет снабжение кислородом и питательные вещества наполняют мышцы и ткани организма, это во многом помогает выполнять огромную и интенсивности работу. Постоянные занятия улучшают деятельность системы и регулируют тонус. Именно поэтому у людей, которые постоянно занимаются этим наблюдается хорошее артериальное давление [2].

Под влиянием правильно систематизированных тренировок организм вырабатывает свойство очень экономно и правильно перераспределять кровь по различным органам. При возрастающей мышечной работе основная масса крови идет к мышцам тела и к мышце сердца. Мышцы, не принимающие участия в работе во время нагрузки, получают гораздо меньше крови, чем они получали в состоянии покоя. Так же уменьшается кровоток во внутренних органах (почках, печени, кишечнике). Таким образом, систематическая физическая тренировка оказывает чрезвычайно благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему человека и в целом на весь его организм. Физические нагрузки показаны всем, вне зависимости от уровня физической подготовки и общего состояния организма. Для людей, у которых хорошее здоровье они послужат профилактикой каких-либо заболеваний сердечно – сосудистой. Те, кто имеют риск заболевания сердца могут проконсультироваться со специалистом и подобрать специальную систему тренировок, чтобы ничто не помешало им вести спортивный образ жизни [3].

Сердечно-сосудистая система связана с дыхательными путями, поэтому очень полезно заниматься плаванье. Оно поможет увеличить объём крови, сердце будет работать более облегчённо. При частых занятия плаваньем сосудистая система приспособляется к изменению температуры [5].

Таким образом, можно увидеть, что влияние физических нагрузок на организм студента очень велико. Постоянные занятия могут помочь укрепить сердечно-сосудистую систему, а также благоприятно скажется на органах дыхания, нервной системы. Занятия предотвратят развития многих

заболеваний. Физические нагрузки укрепят иммунитет, хорошо скажутся на эмоциональном состоянии студента, помогут ему сконцентрироваться, стать более сосредоточенным, и работоспособным.

Библиографический список

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие для студентов образовательных учреждений сред. проф. образования. М.: Альфа-М, 2010. 336 с.
2. Дудов В. А. Физическая культура – основа здорового образа жизни. М.: РАГС, 2010. 144 с.
3. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента: учебное пособие. СПб.: СПбГАСУ, 2016. 93 с
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. М: ГЭОТАР - Медиа, 2006. 568 с.
5. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1988.