

Белоногова Светлана Викторовна, студентка 6 курса, отделения «Лечебное дело» ФГБОУ ВО Иркутский Государственный Медицинский университет

Минздрава России, г. Иркутск

Авад Эслам Оун Мохамед Оун, студент 3 курса отделения «Лечебное дело» ФГБОУ ВО Иркутский Государственный Медицинский университет,

Минздрава России, г. Иркутск

*Володько Ольга Александровна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания,*

*ФГБОУ ВО Иркутский государственный медицинский университет Минздрава
России, г. Иркутск*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В современном мире, который характеризуется гиподинамией, плохой экологией, а также потреблением большого количества вредного питания (прежде всего фастфуд), современная Россия начинает страдать ожирением. Индекс массы тела подрастающего поколения, в том числе и студентов, характеризуется ростом в последнее десятилетие. Это приводит к тому, что у молодого поколения рано появляются и обостряются хронические заболевания. Повышенный индекс массы тела так же приводит к излишней нагрузке на сердечно-сосудистую систему. Применение физических упражнений, а также занятия физической культурой, являются обязательными в современном мире. В настоящей статье, автором предпринята попытка научного анализа и критического осмысления влияния физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая нагрузка, спорт, физические упражнения, ожирение, сердечно-сосудистая система.

Abstract: In the modern world, which is characterized by physical inactivity, poor ecology, as well as the consumption of a large amount of unhealthy food (primarily fast food), modern Russia is beginning to suffer from obesity. The body mass index of the younger generation, including students, is characterized by growth in the last decade. This leads to the fact that the younger generation develops early and exacerbates chronic diseases. An increased body mass index also leads to an excessive load on the cardiovascular system. The use of physical exercises, as well as physical education, are mandatory in the modern world. In this article, the author made an attempt to scientific analysis and critical understanding of the influence of physical exercises on the development of the cardiovascular system.

Keywords: health protection, physical activity, sports, physical exercises, obesity, cardiovascular system.

Физические упражнения, особенно те, которые относятся к аэробным, существенным образом укрепляют организм. Упражнения оказывают много положительного влияния на здоровье сердца. Регулярные упражнения помогут [5, с. 39]:

1. Понизить кровяное давление;
2. Уменьшить риск развития диабета;
3. Поддерживать здоровый индекс массы тела.

Одно из ключевых преимуществ физических упражнений заключается в том, что они помогают контролировать или изменять многие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Не здоровое питание, гиподинамия и курение так же является еще одним важным фактором сердечных заболеваний. Если вы регулярно занимаетесь спортом, вы вряд ли приобретете вредную привычку, такую как курение, или бросите курить, если вы уже курите.

Дополнительные преимущества упражнений [1, с. 904]:

1. Улучшает способность мышц вытягивать кислород из крови,

уменьшая потребность сердца перекачивать больше крови к мышцам;

2. Снижает уровень гормонов стресса, которые могут создать дополнительную нагрузку на сердце;

3. Работает как бета-блокатор, замедляя сердечный ритм и снижая кровяное давление;

4. Повышает уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) или «хорошего» холестерина и помогает контролировать уровень триглицеридов.

Ряд исследований также показал, что люди, которые регулярно занимаются спортом, реже страдают от внезапного сердечного приступа или другого опасного для жизни сердечного приступа.

Хотя упражнения сами по себе полезны, лучший способ предотвратить сердечные заболевания - сочетать упражнения со здоровой диетой. Только физические упражнения могут помочь с потерей веса в течение длительного периода времени. Но краткосрочный подход заключается в том, чтобы уменьшить количество калорий, которые вы получаете с помощью диеты, и увеличить количество калорий, которые вы используете с помощью упражнений [3, с. 173].

Идеальное упражнение для сердца

Лучшее упражнение положительно влияет на сердце и улучшает работу костно-мышечной системы.

Рекомендуется сочетать аэробные упражнения (бег трусцой, плавание, езда на велосипеде) с тренировками с отягощениями (умеренная тяжелая атлетика). Вместе эти две категории упражнений приносят наибольшую пользу для профилактики и лечения сердечных заболеваний.

Физические нагрузки и беременность

Если у вас здоровая беременность, и вы регулярно занимались спортом до беременности, полезно придерживаться умеренного режима. Этот режим может включать ходьбу, плавание или езду на велосипеде. Вы продолжите получать те же преимущества для сердечно-сосудистой системы [4, с. 273].

Если вы беременны и повседневные упражнения не были частью вашей

жизни, вам, вероятно, следует придерживаться более легких упражнений. В обоих случаях имеет смысл обратиться за советом к врачу.

Сколько упражнений и как часто?

Общие рекомендации призывают к сочетанию аэробных упражнений и тренировок с отягощениями. Постарайтесь как минимум 30 минут заниматься аэробными упражнениями, такими как ходьба, езда на велосипеде или плавание, по крайней мере, пять дней в неделю. Выполняйте умеренную тяжелую атлетику, чтобы привести мышцы в тонус и развить мышечную выносливость, два раза в неделю или достаточно часто, чтобы задействовать основные группы мышц.

Как узнать, что вы прогрессируете?

Есть много способов составить график вашего прогресса в упражнениях. Три из наиболее распространенных - это целевая частота сердечных сокращений для аэробных упражнений, количество повторений для силовых тренировок и соотношение жировой и мышечной массы тела [7, с. 439].

1. Целевая частота сердечных сокращений. Чем лучше вы тренируетесь, тем усерднее вам придется работать, чтобы достичь целевой частоты сердечных сокращений. Например, в первый месяц вам может понадобиться пройти 3 километра, чтобы достичь частоты сердечных сокращений 120, а во второй месяц, чтобы достичь той же частоты сердечных сокращений, вам нужно пройти 4 километра или найти более крутой холм. Ваша физическая форма улучшается, и ваше сердце работает более эффективно.

2. Повторения. Чем больший вес вы можете поднять 12-15 раз без напряжения, тем сильнее и выносливее будут ваши мышцы. Например, вы начинаете изо всех сил пытаться согнуть 15 фунтов гантелей 15 раз, а затем добавьте от трех до пяти фунтов, когда это станет легко.

3. Состав тела. Делайте больше упражнений, и ваше тело изменит форму: вы потеряете жир, особенно в области талии, и наберете мышечную

массу. Более свободная пара брюк или юбки - явный признак прогресса.

Знай, когда вы переусердствуете.

Установка целевого сердечного ритма с помощью квалифицированного тренера или медицинского работника - это самый простой способ поддерживать тренировку в пределах нормы [2, с. 496].

1. Оставайтесь в пределах своей целевой частоты сердечных сокращений, и вы тренируетесь на правильном уровне.

2. Превысите целевую частоту сердечных сокращений, и вы, вероятно, работаете слишком усердно.

3. Оставайтесь ниже своей цели, и вы не работаете достаточно усердно, чтобы получить максимальную пользу для сердечно-сосудистой системы.

Важным признаком переутомления является усталость и болезненность, которые остаются с вами дольше, чем через день или два после тренировки. Любая постоянная боль может означать, что вы перенапрягли или повредили мышцу.

Как придерживаться режима тренировок

Ключом к успешным тренировкам является сохранение заинтересованности и мотивации. Вот несколько способов сохранить привычку заниматься спортом на всю жизнь [6, с. 127]:

1. Выделите определенное количество времени каждый день для физических упражнений и включите его в свое расписание. Тренируйтесь с другом. Или записаться в тренажерный зал и заниматься в группе. Любой сценарий создает взаимную поддержку и здоровую конкуренцию, чтобы сохранить интерес. Ведите простой журнал, чтобы отмечать свой прогресс. Создайте свою собственную запись или график в электронной таблице или воспользуйтесь одной из многих программ, доступных в Интернете. Если вы бегаете трусцой или ездите на велосипеде, используйте пульсометр или спидометр, чтобы ставить цели и достигать их.

Использование упражнений для улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы.

Если мы сравним первоначальную физическую реакцию человека на тестирование с реакцией через три-шесть месяцев, мы увидим прогресс. Потребление кислорода будет выше. Время на беговой дорожке будет больше. Частота сердечных сокращений и кровяное давление будут ниже. Это как тюнинг двигателя. Только двигатель - это ваше сердце и кровеносная система тела для распределения крови, и она работает более эффективно.

Библиографический список:

1. Байсеитова, А. Б. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему / А. Б. Байсеитова, Е. О. Молдабеков, Г. Т. Аманбаева // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 900-908.
2. Влияние силовых упражнений на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы / А. П. Кудрявцева, Т. А. Сонаева, А. С. Юрченкова [и др.] // Трибуна ученого. – 2021. – № 6. – С. 492-498.
3. Григорьева, И. В. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему / И. В. Григорьева, А. А. Плотников, Е. Г. Волкова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 1(40). – С. 172-174.
4. Никулин, Ю. И. Влияние атлетической гимнастики на адаптацию сердечно-сосудистой системы студентов к физическим нагрузкам / Ю. И. Никулин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 271-274.
5. Переверзева, С. Э. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему студентов / С. Э. Переверзева // Постулат. – 2021. – № 12(74). – С. 32-44.
6. Разживина, К. Д. Влияние физической культуры на восстановление сердечно-сосудистой системы / К. Д. Разживина, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 79-3. – С. 126-129.
7. Сущевич, Д. С. Влияние физических упражнений на метаболизм и ремоделирование сердечно-сосудистой системы / Д. С. Сущевич, И. В.

Рудченко, В. А. Качнов // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 433-443.