

ПАРФЕНЮК Т.А., экономический факультет,
гр. КД-41, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик В.Ф., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Жизнь нашего организма невозможна без непрерывного поступления в него питательных веществ, воды и выведении из него продуктов обмена. При циркуляции крови по сосудам вещества, поступившие в организм или удаляемые из него, перемещаются между различными органами. Роль сердечно-сосудистой системы заключается в доставке необходимых для жизни веществ из пищеварительного тракта.

Цель работы – определить эффективные методы укрепления здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение и опрос.

Обсуждение результатов. Занятия физическими упражнениями влияют почти на все органы и системы организма человека. В повседневной суе люди всё меньше стали уделять время здоровому образу жизни. Нерациональное питание, насыщенное жирами, способствует развитию такого заболевания, как атеросклероз. Малоподвижный образ жизни приводит к ишемической болезни сердца или хронической гипертонии.

Существует ряд врождённых и наследственных заболеваний, таких как порок сердца, артериальная гипертензия и другие. Для поддержания и улучшения состояния здоровья студентов при организации учебно-тренировочного процесса используют релаксационную физическую культуру, направленную на профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

С этой целью студентов, имеющих такие заболевания, зачисляют в специальное медицинское отделение и предлагают выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья.

Выводы. Таким образом, в результате занятий физической культурой у студентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, укрепляется сердечная мышца, улучшается кровообращение, в крови происходит значительное снижение уровня холестерина, а значит, и снижается риск образования тромбов.