

ПАШКОВА А.В., строительный факультет, гр. СТ-38,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Дыбина Э.О., преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует все жизненные процессы. В состав сердечно-сосудистой системы входят: кровь, сосуды, сердце. Кровь является одним из важнейших компонентов данной системы, ее значение велико для нашего организма. Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц, чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать и сердцу. Ясно, что развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу.

Цель работы – изучить влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему человека.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения и изучение литературных источников.

Обсуждение результатов. Занятия физическими упражнениями влияют почти на все органы и системы организма человека. У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, повышается коэффициент полезного действия, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках, вплоть до максимальной, повышается систолический, или ударный, объем крови.

Выводы. Таким образом, «запас прочности» между покоем и максимальной производительностью для сердечно-сосудистой и дыхательной систем у занимающихся физической культурой заметно выше, чем у не занимающихся.