

**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 суете 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.