

Гусев П.М.

старший преподаватель кафедры «физическое воспитание»

Казанский Государственный Энергетический Университет

Россия, г. Казань.

Доронкина А.С.

студент

2 курс, факультет «Менеджмент организации»

Институт цифровых технологий и экономики

Казанский Государственный Энергетический Университет

Россия, г. Казань

СПОРТ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Аннотация. В наше время проблема здоровья сердца является наиболее актуальной, поскольку нынешняя молодежь ведёт пассивный образ жизни. Решением данной проблемы является занятия спортом, а именно кардиоупражнения. И целью данной статьи является описать, какие именно упражнения, являются кардио, в чём их польза, как их нужно выполнять и сколько на это нужно тратить время, не перегружая сердце. Практическая значимость кардиоупражнений велика, однако нужно всегда помнить, что во всём следует знать свою норму, в противном случае, занятия могут нанести серьёзный удар по сердцу.

Ключевые слова: Спорт, кардиотренировки, кардиоупражнения, кардионагрузка, сердце, кислород, спортсмен, выносливость, бег, ходьба.

***Abstract.** Nowadays, the problem of heart health is the most urgent, since today's youth lead a passive lifestyle. The solution to this problem is sports, namely cardio exercise. And the purpose of this article is to describe exactly which exercises are cardio, what are their benefits, how they should be performed and how much time should be spent on it without overloading the heart. The practical significance of cardio exercise is great, but you must always remember that you should know your norm in everything, otherwise, classes can deal a serious blow to the heart.*

***Keywords:** Sports, cardio, heart, oxygen, athlete, endurance, running, walking.*

Введение

Спорт играет огромную роль в жизни человека. Регулярные занятия укрепляют здоровье и иммунную систему, защищая её от многочисленных вирусных инфекций и заболеваний, помогают повысить защитные силы, развивают силу воли и способствуют снятию эмоционального напряжения и стресса.

Прежде всего спорт влияет на сердечно-сосудистую систему. Функция сердца снабжать кровью и кислородом все мышцы, разносить по всему организму разные питательные вещества. Немудрено, что профессиональные спортсмены испытывают двойные нагрузки на сердечную мышцу.

В этом аспекте самое главное правильно подобрать тренировки. Если это грамотно сделать, то сердце будет готово к выполнению значительной физической работы. Нужно составить расписание таким образом, чтобы не вызвать серьёзных проблем и нарушений во всей сердечно-сосудистой системе. И ещё один из главных моментов – это условие, заключающее в постепенном увеличении нагрузки. Необходимо

начинать с малого, постепенно увеличивая количество и качество упражнений.

В наше время проблема здоровья сердца является наиболее актуальной, поскольку нынешняя молодежь ведёт пассивный образ жизни. Лишний вес, слабое сердце, высокое артериальное давление, стрессовое состояние, недосып и низкий иммунитет – это всё является результатом их сидячего за компьютером образа жизни. Однако все вышеперечисленные проблемы возможно решить благодаря специальным упражнениям, которые называются кардиоупражнениями.

Кардиоупражнения

Кардиоупражнения – это вид физических нагрузок, выполнение которых сопровождается усиленным сердцебиением, учащением пульса и прочими явлениями в организме. Иначе говоря, у человека, занимающегося кардиотренировками, сердце работает в более интенсивном режиме. Возникает вопрос: с какой целью специалисты настаивают на том, чтобы люди выполняли кардиоупражнения? Ответ на этот вопрос очень прост: да потому что здоровое сердце позволяет не только улучшать качество жизни, но и её продолжительность.

Итак, подведём итог, для чего же эффективны кардионагрузки. Человек избавляется от лишнего веса; укрепляется сердечная мышца, благодаря чему сердцу становится легче отправлять кровь по сосудам; снижается риск возникновения инфарктов и сахарного диабета; понижается артериальное давление; увеличивается объем легких; улучшается сон, он становится крепче и продолжительнее; повышение общего тонуса организма, повышается иммунитет.

Перед тем, как приступить к тренировкам, необходимо выбрать именно те упражнения, которые вам подходят. Надо сказать, что выбор здесь велик и определиться будет трудно. Это и пешие походы, прогулки,

бег, езда на велосипеде, беговые дорожки, степперы, велотренажеры, эллиптические и гребные тренажеры и многое другое.

Бег – является самой лучшей и эффективной кардио нагрузкой. Он доступен для всех и требует только наличие при себе подходящих кроссовок.

Плавание также служит одним из самых продуктивных видов тренировок. К тому же, оно является полезным, как и для сердечно сосудистой системы, так и для всего тела в целом, поскольку во время плавания задействованы все группы мышц.

Тренировка сердечной мышцы.

Сердце - самая главная мышца нашего тела. И поэтому состояние человека полностью зависит от его функционирования. Не даром, у людей, страдающих сердечными заболеваниями, преобладают большая утомляемость и пассивность. Для хорошей его работы необходимо выполнять определенные тренировки. Рассмотрим некоторые из них.

1. После пробуждения поднимите вверх руки и ноги. Трясите ими примерно 2 минуты. Благодаря такому упражнению происходит перераспределение лимфы, с ее помощью организм выводит шлаки и токсины. Перед сном рекомендовано повторить вибрацию конечностями.

2. Вращайте руки в разные стороны (левую вперед, правую назад).

3. Совершайте махи ногами: правую ногу поднимайте к левой руке и наоборот.

4. Приседания. Сначала достаточно 5-10 приседаний, постепенно доводя до 100 и более. При первых занятиях не нужно приседать глубоко, достаточно 25-30 см, через 30 дней – глубже. Упражнение укрепляет сердечную мышцу, ноги и позвоночник.

5. Ходите на носках, высоко приподнимая колени.

Однако нужно не забыть, что при выполнении всех этих тренировок, существуют базовые правила, о наличии которых ни в коем случае нельзя забывать.

- Необходим постоянный контроль пульса. Не доводить его значение выше 130 ударов в минуту.
- Сами тренировки должны проходить не больше часа (60 минут). Если имеются проблемы с сосудами необходимо сократить тренировки до 30 минут.
- Не следует заниматься каждый день, нужно давать организму отдыхать. Достаточно упражняться 2-3 раза в неделю.
- Как было сказано выше, бег - самый эффективный вид тренировок для сердца. Достаточно бегать 3-4 раза в неделю по 20 минут. Однако важно обращать внимание на свое состояние. И если возникает дискомфорт, то лучше заняться ходьбой.

Заключение

В заключении хочется сказать, практическая значимость кардиоупражнений велика, однако нужно всегда помнить, что во всём следует знать свою норму, в противном случае, занятия могут нанести серьёзный удар по сердцу.

Список литературы

1. Физическая культура студента. Учебник для студентов Вузов. / Под ред. Ильинича. В.И. – М.: Гардарики, 2007.
2. Физическая культура. Учебник для студентов технических Вузов. / Под ред. Коваленко В.А.– М.: АСВ, 2000.
3. <https://clinica-opora.ru/терапия/как-тренировать-сердечную-мышцу/>
4. <https://prososudy.com/serdtse/trenirovki-dlya-ukrepleniya-serdtsa.html>