

# УКРЕПЛЕНИЕ ФУНКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ С ПОМОЩЬЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Усмонов А.А.<sup>1</sup>, Хасанов М.С.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Усмонов Адхам Абдухамидович – старший преподаватель;

<sup>2</sup>Хасанов Музафар Содикович – старший преподаватель,  
кафедра допризывного военного образования,  
Ташкентский государственный педагогический университет,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в данной статье представлено укрепление функции сердечно-сосудистой системы с помощью общеразвивающих упражнений.

Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической нагрузкой - подскоки разного типа, наклоны вперед, в стороны с движениями рук, упражнения с высоким подниманием коленей, приседания.

**Ключевые слова:** ОРУ, пульс, ритм, физическая нагрузка, функция, упражнения, сердечно-сосудистая система.

Высокий функциональный уровень работы сердца определяется сильным медленным его сокращением и расслаблением (более редким пульсом), а также строгой определенностью в чередовании этих процессов, что создает благоприятные условия для питания сердечной мышцы. Ритм сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, ее кровоснабжения, состояния нервной регуляции, интенсивности выполняемой работы. Сердце - тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение ОРУ положительно сказывается на функции сердца, так как при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха [1, с. 314]. В результате сердечная мышца становится сильной, ровнее и реже ритм, точнее осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой. Характерными особенностями работы сердца детей являются неполное развитие мышечного аппарата и неравномерность сердечных сокращений, связанные с несовершенной нервной регуляцией. Поэтому нужно с большой осторожностью увеличивать нагрузки (в особенности для детей младшего школьного возраста), в процессе некоторых упражнений давать паузы для отдыха, дозировку упражнений продолжительное время сохранять неизменной, понемногу ее увеличивая. Ударный объем сердца по мере роста ребенка быстро возрастает, развитие центрального и периферического нервного аппарата сердца отличается высокими темпами и к 7-8 годам жизни ребенка в основном завершается [2, с. 512].

ОРУ укрепляет сердечно-сосудистую систему. Наиболее специфическое влияние в этом плане оказывают ритмичные, многократно повторяющиеся движения с высокой физиологической нагрузкой — подскоки разного типа, наклоны вперед, в стороны с движениями рук, упражнения с высоким подниманием коленей, приседания. Важно, чтобы эти упражнения входили в каждый комплекс, регулярно повторялись [3, с. 448].

Через легкие в кровь поступает кислород, где он соединяется с углеводами, жирами, белками. В результате этого выделяется энергия, благодаря которой мы живем, мыслим, двигаемся. Движение легких при вдохе и выдохе производится определенными дыхательными мышцами. Чем сильнее они развиты, тем лучше. Укреплять их можно так называемыми дыхательными упражнениями. Наиболее эффективным является глубокое, нечастое, ненапряженное дыхание. При этом воздух доходит до альвеол, легочная ткань хорошо вентилируется, дыхательные мышцы работают экономно, успевают восстанавливать их работоспособность. Усиление легочной вентиляции (при глубоком учащенном дыхании) ведет к чрезмерному удалению из организма углекислого газа. Это нарушает кислотно-щелочное равновесие в крови, вызывает сужение сосудов, ухудшение кровоснабжения мозга, всех тканей организма. В спокойном состоянии и при небольшой нагрузке нормальным является носовое дыхание, при котором воздух согревается, очищается от пыли, микробов. Кроме того, оно возбуждает нервные окончания в носовых пазухах, происходит настройка всего дыхательного аппарата на дыхание (носолегочный рефлекс), повышается тонус коры головного мозга, что способствует ее развитию. При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается во много раз, проходимость носовых ходов становится недостаточной. В этих случаях вдох делается через нос, а выдох через нос и рот или вдох и выдох через нос и рот одновременно.

## Список литературы

1. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 314.

2. *Гавердовский Ю.К.* Техника гимнастических упражнений. М.: Советский спорт, 2008. С. 512.
3. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 5-е изд., стер. М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2008. С. 448.