

ВЛИЯНИЕ КАРДИОТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Шагарова М.Ю., студентка 4 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** кардиотренировки, организм, нагрузки, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.*

В данной работе исследовано воздействие на организм человека кардиотренировок – популярного вида физической активности, направленного на развитие выносливости, укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Введение. Кардиотренировки – это специально разработанный комплекс упражнений, направленный на улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, 2, 3, 4]. Выполнять их можно как в тренажерном зале, так и у себя дома и даже на улице. К таким тренировкам относится бег трусцой, ходьба на лыжах, длительная езда на велосипеде, подъем по лестнице, плавание, аэробика, гребля, занятия на эллипсе, беговой дорожке, а также длительная ходьба в умеренном темпе.

Цель работы. анализ влияния кардиотренировки на функциональное состояние здоровья.

Результаты исследований. Чтобы организм хорошо функционировал, ему необходима энергия – АТФ. Кардиотренировки повышают частоту сердечных сокращений, а расход энергии во время данных занятий делает источником энергии жиры, что является самым простым путем для получения энергии для организма, а также препятствует застою лишнего жира [5, 6]. Для правильного обмена веществ данные занятия должны быть длительными, а интенсивность нагрузки – низкой. Благодаря кардиотренировкам человек может повысить работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также их выносливость [7, 8]. Это способствует профилактике

заболеваний сердца и сосудов, снижению риска заболевания раком молочных желез и толстой кишки. Во время занятий повышается стрессоустойчивость и иммунитет. Организм лучше насыщается кислородом, улучшается обмен веществ. Кардионагрузки снижают уровень холестерина.

По данным исследований, необходимо заниматься кардиотренировками по пять дней в неделю 30 минут в день с умеренными нагрузками или три дня в неделю по 20 минут с более интенсивными нагрузками.

Однако кардиотренировки могут приносить и вред. Стоит упомянуть о том, что нельзя заниматься дольше положенного срока: упражнения длительностью более 2 часов ведут к развитию сильного стресса для организма, который ускорит старение мышц, органов и тканей. Данный вид нагрузок не рекомендуется людям с инфекционными, онкологическими заболеваниями, диабетом и нарушениями сердечной деятельности. Стоит осторожно выполнять упражнения людям с ожирением, астмой, болезнями суставов (такими, как артрит или остеоартроз), межпозвоночными грыжами. При наличии респираторных заболеваний, аллергических проявлений в острой форме, язв в органах ЖКТ, а также любых хронических заболеваний в стадии обострения заниматься кардиотренировками категорически запрещено. Перед началом занятий потребуется проконсультироваться с врачом, который на основе анамнеза расскажет о целесообразности такого вида спорта.

Заключение. Кардиотренировки – это упражнения для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые приносят людям пользу: снижают риски заболеваний, обогащают организм кислородом, способствуют выработке выносливости и работоспособности. Однако перед выполнением кардионагрузок следует посоветоваться с врачом: на основе диагноза человека можно будет судить о том, пойдут упражнения ему на пользу или во вред. Мы считаем, что данный вид двигательной активности является хорошим средством для поддержания в организме правильного обмена веществ, предотвращения нежелательных последствий от сидячего образа жизни и снижения риска смертельных заболеваний.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

3. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

4. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск : Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65-68.

5. Парфенова, Л.А. Инклюзивно-адаптивные виды двигательной деятельности как средство психофизического совершенствования молодежи с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Е. Коновалов, Е.В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52 (6). – С. 181-187.

6. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел,

12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

7. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

8. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

THE EFFECT OF CARDIO TRAINING ON THE HUMAN BODY

Shagarova M.Y.

**Scientific supervisor – Makarov A.L.
Ulyanovsk State Agrarian University**

Keywords: *cardio training, body, exercise, cardiovascular system, respiratory system.*

In this paper, the effect of cardio training on the human body is investigated – a popular type of physical activity aimed at developing endurance, strengthening the respiratory and cardiovascular systems.