

УДК 796.422

БЕГИ ВСЕМ СЕРДЦЕМ

*Ракова А.Ю., студентка 1 курса инженерного факультета
Научный руководитель - Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: бег, орган, результат, сердце, спорт, тренировка.

Бег позволяет развить мышцы, похудеть и повысить особую и общую выносливость. Также преимущество регулярных пробежек - улучшение функционального состояния внутренних органов. В этом случае максимальный эффект от тренировок приходится на мышцы сердца.

Характерной чертой сердца является то, что оно состоит из мышечных волокон, нетипичных для внутренних органов. В основном, органы состоят из гладких мышц, которые автоматически контролируются и не подвержены сознанию.

Работа сердца состоит из 3 простых фаз:

1. Сокращение предсердий. Продолжительность сокращения – 0,1 секунды. В этот момент наблюдается повышение давления в предсердиях, в то время как желудочки расслаблены. Разница в давлении позволяет крови течь из предсердий вниз в нижележащие желудочки.
2. Затем происходит расслабление предсердий на 0,7 секунд. Давление в желудочках увеличивается, что позволяет крови течь в аорту и артерию.
3. После первых двух фаз следует сердечная пауза, которая длится около 0,5 секунд. Продолжительность перерыва зависит от тренированности сердца.

Изучая влияние циклической нагрузки на работу сердца, был сделан вывод, что регулярные физические нагрузки приводят к улучшению его деятельности.

Поскольку главный орган сосудистой системы состоит из поперечно-полосатых мышц регулярные пробежки приводят к его гипертрофии – увеличению объема сердца [1].

Получить максимальный эффект от пробежек можно при условии, что нет рекомендаций по противопоказаниям, которые могут ограничить или полностью запретить выполнять нагрузки.

Когда сердце тренируется, оно становится сильнее: мы можем легче справляться со стрессом и медленнее уставать.

Благодаря увеличению ударного объема, сердце бьется реже, даже в спокойном состоянии - оно может перекачивать весь необходимый объем крови за меньшее количество ударов.

Увеличить объем сердца сложнее, чем кажется. Тренировка внутренних органов - длительный процесс, и каждая пробежка должна соответствовать критериям, необходимым для достижения результата.

Частота сердечных сокращений должна быть в пределах 120-140 ударов в минуту [2]. Этот показатель обеспечивает активную работу сердца, но исключает тяжелую нагрузку.

Длительность пробежки составляет не менее 30 минут. Активная тренировка сердца происходит после перехода анаэробного порога. Если продолжительность тренировки меньше получаса, то эффект развития сердца минимален. Если Вы не можете потратить на пробежку более 30 минут, тогда следует увеличить темп бега.

Регулярность тренировок важна не меньше, чем сама пробежка. Рекомендуется заниматься 3 дня в неделю с перерывом в один-два дня [2].

Итак, бег развивает сердце, увеличивая его ударный объем - количество крови, которое сердце может выбросить за один раз. Больше ударный объем — сильнее сердце.

Бег держит сосуды в тонусе, заставляя их пропускать через себя больше крови, чем обычно. Здоровые сосуды - меньше риск развития болезней сердца [3].

Тренироваться следует не меньше трех раз в неделю. Обязательное восстановление - залог эффективности тренировок.

Библиографический список:

1. Чиксентмихайи, Михай Бегущий в потоке. Как получать удовольствие от спорта и улучшать результаты / Михай Чиксентмихайи, Филип Латтер, Кристин Вейнкауфф Дурансо. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 272 с.
2. Шагабудинов, Ренат Заряжен на 100%. Энергия. Здоровье. Спорт / Ренат Шагабудинов, Эдуард.Безуглов. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 163, 384 с.
3. Разумова, О. И. Формирование мотивации студентов к занятиям «физической культурой» / О. И. Разумова // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании : материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. - Ульяновск, 2012. – С. 143-147.

RUN WITH ALL YOUR HEART

Rakova A. Yu.

Keywords: *running, body, result, heart, sport, training.*

Running allows you to develop muscles, lose weight and increase special and General endurance. Also, the advantage of regular runs is the improvement of the functional state of internal organs. In this case, the maximum effect of training falls on the heart muscles.