УДК 796

Зайцева Екатерина Александровна,
студентка «Института наук о Земле»
2 курс, факультет «Экология и природопользование»
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
Россия, г. Белгород
Гончарук Светлана Викторовна,
Заведующий кафедрой «Кафедра физического воспитания»

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: *В статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы у школьников. Проанализированы особенности сердечно-сосудистой адаптации к тренировкам, а также роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Проведён обзор современных исследований и предложены рекомендации по организации физической активности для учащихся.*

Ключевые слова: *физическая культура, сердечно-сосудистая система, школьники, спортивные упражнения, здоровье, профилактика заболеваний*

Annotation: *The article examines the impact of regular physical exercises on the development of the cardiovascular system in schoolchildren. The features of cardiovascular adaptation to training, as well as the role of physical activity in the prevention of cardiovascular diseases, are analyzed. A review of modern research is presented, along with recommendations for organizing physical activity for students.*

Key words: *physical education, cardiovascular system, schoolchildren, sports exercises, health, disease prevention.*

ВВЕДЕНИЕ

Современные исследования подтверждают важность физической активности для здоровья школьников. Особенно актуальным является развитие сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает функционирование организма и является одним из главных факторов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Физическая активность и спорт - это эффективные методы поддержания и укрепления здоровья, а также предотвращения заболеваний среди учащихся. Занятия спортом и физической культурой не только способствуют укреплению физического здоровья, но и оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние. Более того, они могут сыграть важную роль в профилактике обострений хронических заболеваний. Тема очень актуальна для нашего времени, так как необходимым условием развития личности учащихся является здоровье [1]. В статье рассматриваются физиологические механизмы адаптации сердечно-сосудистой системы к тренировкам и влияние систематических физических упражнений на здоровье учащихся.

Сердечно-сосудистая система у детей и подростков отличается высокой пластичностью и способностью к адаптации. Во время физических нагрузок происходит увеличение объёма крови, улучшение работы сердца и сосудов, что способствует более эффективному кровообращению. Этапы развития системы связаны с возрастными особенностями, поэтому программа физических упражнений должна учитывать эти параметры.

Регулярные аэробные нагрузки, такие как бег, плавание, велоспорт, способствуют укреплению сердечной мышцы, расширению сосудов и снижению уровня холестерина. Исследования показывают, что у школьников, систематически занимающихся спортом, показатели артериального давления

и пульса в состоянии покоя находятся в пределах нормы и свидетельствуют о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы.

Положительное влияние физических упражнений:

1. Улучшение сердечно-сосудистой функции: Регулярные аэробные нагрузки, такие как бег, плавание или велосипед, способствуют увеличению объёма сердца и улучшению его насосной функции. Это приводит к более эффективному кровообращению и снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

2. Снижение уровня стресса: Физическая активность помогает снизить уровень кортизола — гормона стресса, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья и эмоциональном фоне школьников.

3. Укрепление сосудов: Регулярные тренировки способствуют улучшению эластичности сосудов, что помогает предотвратить развитие гипертонии и других заболеваний.

4. Контроль веса: Физические упражнения помогают поддерживать здоровый вес, что также важно для сердечно-сосудистой системы. Избыточный вес является фактором риска для многих заболеваний, включая болезни сердца.

5. Формирование здоровых привычек: Введение регулярной физической активности в повседневную жизнь школьников способствует формированию привычки заботиться о своём здоровье, что может иметь долгосрочные положительные последствия.

6. Улучшение обмена веществ: Физические нагрузки способствуют улучшению обмена веществ, что важно для поддержания нормального уровня сахара и холестерина в крови.

Для достижения положительных результатов рекомендуется проводить не менее 3–4 занятий в неделю по 30–45 минут. Важным аспектом является постепенное увеличение интенсивности нагрузок и учёт индивидуальных

особенностей учащихся. Также необходимо включать упражнения, направленные на развитие выносливости, силы и гибкости.

Анализ современных исследований показывает, что систематические физические нагрузки способствуют не только улучшению физиологических функций сердца и сосудов, но и формированию здорового образа жизни. Важной задачей является создание условий для регулярных занятий спортом в рамках школьной программы, что способствует профилактике гипертонии, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Рекомендации:

• Школьникам рекомендуется заниматься физической активностью не менее 60 минут в день. Это могут быть как организованные занятия спортом, так и активные игры на свежем воздухе.

• Важно разнообразить виды физической активности, чтобы поддерживать интерес и мотивацию к занятиям.

• Следует учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого ребёнка, чтобы избежать травм и перегрузок.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие сердечно-сосудистой системы у школьников под влиянием физических упражнений является важным направлением профилактической медицины и педагогики. Физическая активность признана одним из ключевых факторов, влияющих на продолжительность жизни и общее состояние здоровья [2]. Внедрение систематических занятий физической культурой в школьную программу способствует укреплению здоровья молодого поколения и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в зрелом возрасте.

Использованные источники:

1. Якимов, И. А. Физическая культура как средство профилактики заболеваний: исследование влияния регулярных занятий спортом на здоровье учащихся и снижение уровня заболеваемости / И. А. Якимов, А. О.

Гарифуллина // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации : Сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции, Тула, 22 мая 2025 года. – Тула: Тульский государственный университет, 2025. – С. 57-62.

2. Тусалин, В. А. Физическая активность и долголетие: взаимосвязь между различными формами физической активности и продолжительностью жизни / В. А. Тусалин, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2025. – № 5(119). – С. 191-194.