

Новиков Н.С., Цинис А.В. Особенности физической культуры лиц с артериальной гипертензией // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №11 (ноябрь). – АРТ 252-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Новиков Никита Сергеевич
студент 2 курса, кафедры АРиУТС,
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: nik13282@gmail.com

Цинис Алексей Виестурович
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: tsinis72@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЦ С
АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ**

Аннотация: В условиях современных реалий всё чаще и чаще мы сталкиваемся с таким заболеванием, как артериальная гипертензия. Эта болезнь сердца приводит к изменениям в работе организма человека, нарушается работа сосудов, появляется нестабильное артериальное давление, головные боли т.д. В этой статье будет рассказано о том, как заниматься физической культурой с этим заболеванием

Ключевые слова: артериальная гипертензия, сердце, артериальное давление, физическая культура.

Novikov Nikita Sergeevich
2nd year student, department AR&CTS,
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation.
e-mail: nik13282@gmail.com

Tsinis Alexey Viesturovich
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation.
e-mail: tsinis72@mail.ru

FEATURES OF PHYSICAL CULTURE OF PERSONS WITH ARTERIAL HYPERTENSION

Abstract: in the conditions of modern realities more and more often we are faced with such a disease as hypertension. This heart disease leads to changes in the work of the human body, disturbed blood vessels, there is unstable blood pressure, headaches, etc. in this article we will talk about how to engage in physical education with this disease.

Key words: arterial hypertension, heart, blood pressure, physical culture.

Артериальная гипертензия (АГ) является одной из самых распространенных заболеваний сердца, которая охватила все континенты, страны и слои населения. Артериальная гипертензия это отправной пункт к ещё большему нарушению работы сердца, это болезнь, которая вполне может привести к инфаркту или другим, не менее страшным, заболеваниям. В России, лишь по официальным данным, АГ

страдают около 30 миллионов человек, что составляет примерно 20% от общего числа населения. Раньше гипертония “поражала” людей в возрасте от 30 до 40 лет, однако в наше время велика вероятность начать страдать артериальной гипертензией и в более раннем возрасте, всё чаще ей начинают страдать ученики старших классов и студенты высших учебных заведений, само собой это происходит из-за неправильного питания, экологии и психоневрологического состояния учеников. По официальным данным, от четверти до трети студентов уже сейчас болеют артериальной гипертензией.

Именно это должно заставить систему образования учитывать физиологические особенности каждого ученика или студента, когда составляется программа по физической культуре, ведь как известно полностью здоровых людей в возрасте от 14 до 30 лет уже трудно найти. Все мы так или иначе боеем чем-то.

Выполнение любых физических нагрузок, в том числе и на занятиях физической культурой, должны быть строго согласованы с мнением врача в каждом отдельном случае, также темп и сила физической нагрузки должна быть согласована с дыхательным циклом.

Врачи всего мира советуют большое количество дыхательных упражнений, особенно советуется бассейн и скандинавская ходьба. В каждом конкретном случае, врач должен вынести вердикт о силе и темпе физических нагрузок, это должен учитывать любой преподаватель физической культуры. В любом случае, советуется ЛФК, как способ профилактики развития более серьезных заболеваний или перехода артериальной гипертензии в следующие стадии. В упражнениях должны сочетаться как правильное дыхание, так и темп нагрузки, а также необходимо, по советам врачей, постоянно контролировать работу сердца,

к примеру до и после нагрузок замерять артериальное давление, пульс, дыхание.

Всем понятно, что очень полезно заниматься физической культурой при этом заболевании. Заниматься надо не менее трех раз в неделю, достаточно будет 30 минут. Начинать любое занятие надо с разминки. Утро полезно начинать с зарядки, причем начинать ее делать можно и нужно прямо не вставая с постели, постепенно разминая все мышцы и суставы. Обязательно надо следить за давлением в процессе тренировки, для этого можно посчитать пульс, зажав вену на руке двумя пальцами: он не должен превышать 180-200 ударов в минуту. Какой спорт подходит при гипертонии: ходьба; спокойный бег; водная гимнастика; йога (подойдут не все упражнения); аэробика умеренной интенсивности; велосипедные поездки; катание на лыжах; плавание в бассейне; гимнастика, в которой преобладают не ритмичные движения, а упражнения на растяжку.

Был проведен опрос, в котором приняли участие студенты Северного (Арктического) Федерального Университета им. М.В.Ломоносова. Каждому респонденту было задано несколько вопросов, а именно:

1. Есть ли у вас артериальная гипертензия?
2. Измеряете ли вы давление и пульс до и после физической нагрузки?
3. Как часто вы занимаетесь физической культурой?
4. Ходите ли вы в бассейн?
5. Делаете ли вы зарядку с утра?
6. Занимаетесь ли вы ЛФК, и если да, то после прохождения целого курса вы замечаете общее улучшение состояния организма?

В опросе принимало участие 70 человек. По результатам опроса можно сказать, что из всех респондентов 20% имеют заболевания сердца, и лишь 23% из них измеряют давление и пульс до и после нагрузки.

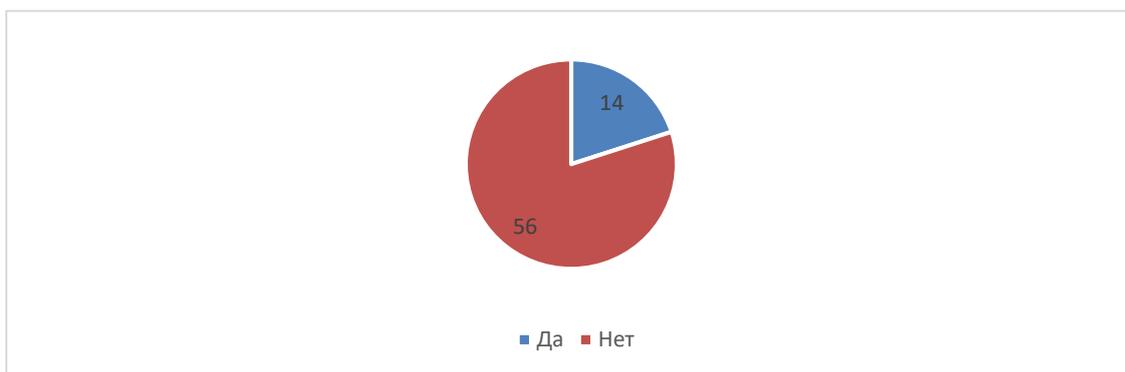


Диаграмма 1 – статистика ответов на первый вопрос (данные в количестве человек)

60% всех опрошенных отметили, что занимаются физической культурой лишь во время занятий, остальные 40% занимаются физической культурой и вне учебного времени, посещая: боевые единоборства, волейбол, баскетбол, тренажёрный зал, бассейн и другое.



Диаграмма 2 – статистика ответов на третий вопрос (данные в количестве человек)

Из всех респондентов 40% ходит/ходило в бассейн, и лишь 30% делают утреннюю зарядку.

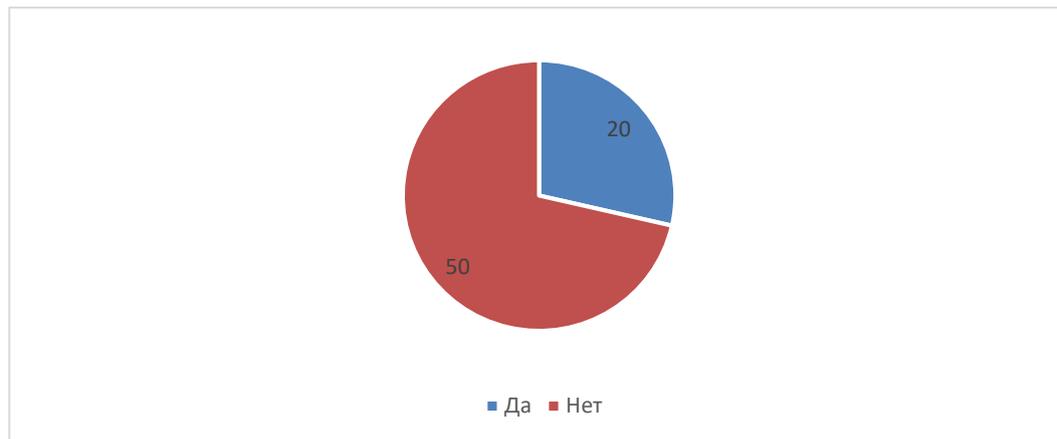


Диаграмма 3 – статистика ответов на шестой вопрос (данные в количестве человек)

29% всех опрошенных ответили, что занимаются ЛФК, причём есть люди, которые занимаются ЛФК не только из-за артериальной гипертензии, но и из-за других заболеваний, как пример – сколиоз. Интересно, что все те, кто хоть раз проходили курс ЛФК делятся, что общее состояние организма улучшается. Улучшается не только сердечный ритм, но и дыхание, а также у тех, кто занимается из-за сколиоза, уходят боли в спине. Таким образом, ЛФК является отличным средством для общего улучшения состояния организма. Однако стоит помнить, что курс может назначить только врач, отдавая инструктору рекомендации, исходя из физиологических особенностей каждого человека.

Общие рекомендации лицам с артериальной гипертензией по итогу таковы:

1. Измерять давление и пульс до и после любой физической нагрузки.

2. Заниматься физической культурой равномерно и по рекомендациям своего лечащего врача, также не забывать проходить плановый осмотр.
3. Хотя бы раз в неделю посещать бассейн или ЛФК/Йогу.
4. Проводить зарядку с утра.
5. Правильно питаться.

Список использованной литературы:

1. Петрова Г. С. Использование средств физической культуры для активной профилактики артериальной гипертензии у студентов // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sredstv-fizicheskoy-kultury-dlya-aktivnoy-profilaktiki-arterialnoy-gipertenzii-u-studentov> (дата обращения: 25.10.2019).
2. Петрова Г.С. Изучение критериев ранней диагностики артериальной гипертензии у лиц молодого возраста: дис. .. канд. мед. наук. Тула: Изд-во ТулГУ, 2002. 157 с.
3. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М. Советский спорт, 2006. С. 586
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Феникс, Ростов-на-Дону, 2002. С. 381

Дата поступления в редакцию: 01.11.2019 г.

Опубликовано: 07.11.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Новиков Н.С., Цинис А.В., 2019