

Лаврухин М.О. Влияние физической культуры на студентов САФУ с заболеваниями сердечно – сосудистой системы // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Научный поиск. – 2019. – №5 (май). – АРТ 24-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/series-scientific-search>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Лаврухин Максим Олегович

студент 3 курса Высшей Школы Экономики Управления и Права
ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический) федеральный университет им.

М.В. Ломоносова),

Научный руководитель: Цинис А.В.,

доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

г. Архангельск, Российская Федерация

e-mail: maks.lavrukhin@yandex.ru

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ САФУ С
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Аннотация: В данной статье рассмотрено влияние физических нагрузок на студентов больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Делается вывод о несомненной пользе физических нагрузок на больных.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, сердечно-сосудистая система.

Lavrukhin Maksim

3rd year student, Institute Economics of Management and Law
Northern Arctic Federal University named after M.V. Lomonosov

Supervisor: A. Tsinis

Associate Professor of the Department of Physical Education, Candidate of
Pedagogical Sciences

e-mail: maks.lavrukhin@yandex.ru

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS OF NaRFU
WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

Abstract: In this article described the impact of physical exertion on students with cardiovascular diseases. There made a conclusion about the undoubted advantage of physical exertion on patients.

Key words: sport, physical education, the cardiovascular system.

По данным всемирной организации здравоохранения, в 2018 году во всем мире от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 17,5 млн. человек, из них 863 тыс. – россияне. Более глубокое исследование причин данных заболеваний показало, что некоторые из них напрямую связаны с инфекцией или наследственным характером заболеваний. Тогда как самой главной причиной сердечных болезней являются последствия неправильного образа жизни, а также последствия приобретенных вредных привычек.

По количеству летальных исходов от сердечно-сосудистых заболеваний Россия занимает одно из лидирующих мест в мире. Здоровый образ жизни важен, но по результатам опроса населения многие им пренебрегают.

Мы проанализировали влияния физических упражнений на здоровье студентов Высшей Школы Экономики Управления и Права, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Предметом исследования являлось их самочувствие, физическое состояние и мозговая активность.

Результаты исследования, их анализ и рекомендации указаны ниже:

Тестирование проводилось среди студентов САФУ, а именно Высшей Школы Экономики Управления и Права. Было опрошено 450 студентов, из них 58 болеют различными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Большинство из больных (37 человек) не занимаются физической культурой и в приоритете ведут сидячий образ жизни. Вторая же часть ведет активный образ жизни и систематично занимается физкультурой. Результаты тестирования предоставлены в форме диаграмм и проанализированы.

Студентам был дан тест на оценку их самочувствия. Так же было замерено артериальное давление в спокойном состоянии.

Для более удобного анализа разделим студентов на две группы:

Группа А – студенты, больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, не занимающиеся спортом.

Группа Б – студенты, больные сердечно-сосудистыми заболеваниями, занимающиеся спортом.

Диаграмма 1:

САМОЧУВСТВИЕ БОЛЬНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

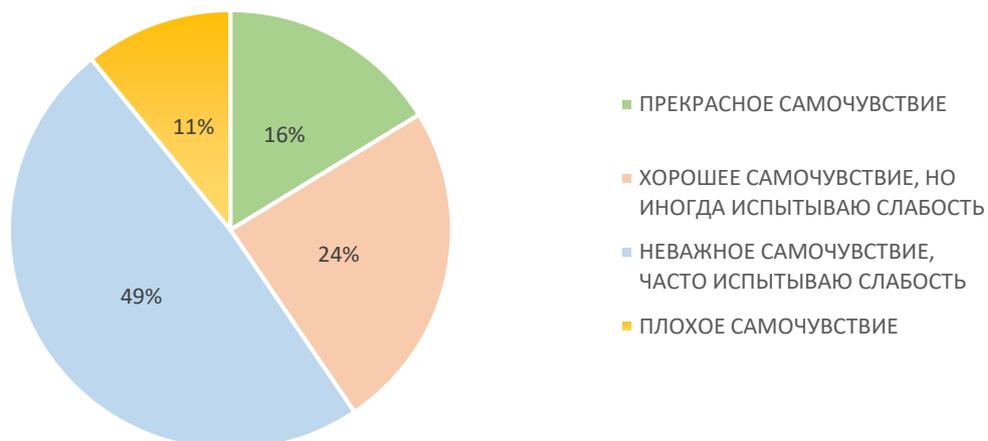
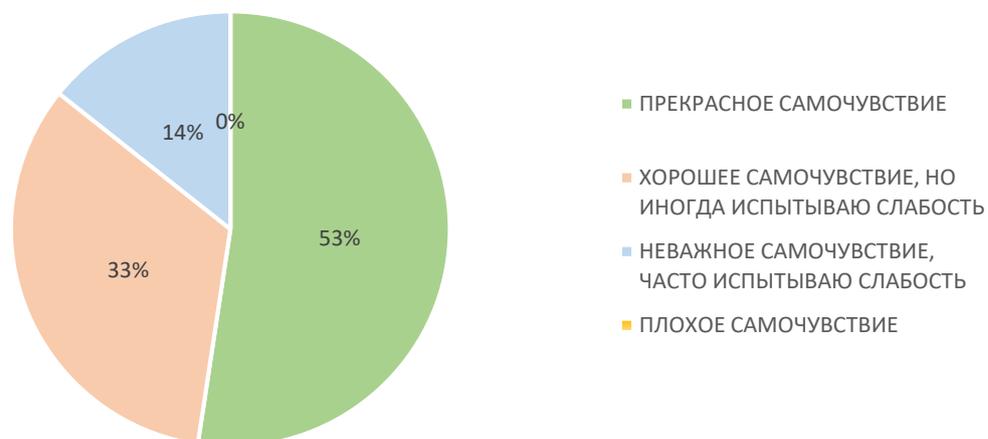


Диаграмма 2:

САМОЧУВСТВИЕ БОЛЬНЫХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ



При сравнении диаграмм №1 и №2 видно, что у студентов группы А общее самочувствие значительно хуже (плохое самочувствие у 4 из 37 больных; неважное самочувствие у 18 из 37; хорошее у 9 из 37 и прекрасное только у 9 человек), чем у студентов группы Б (плохое самочувствие не отмечается ни у одного из опрошенных; неважное самочувствие у 3 из 21; хорошее у 7 из 21 и прекрасное у 11 человек)

Диаграмма 3:



Диаграмма 4:



Из диаграмм № 3 и № 4 видно, что у большинства студентов группы Б, давление в норме (15 человек из 21). Тогда как у группы А давление чаще повышенное (30 из 37).

Так же была проанализирована общая успеваемость студентов. Данный анализ невозможно объективно отобразить на графике из-за разных направлений и курсов студентов. Но вывод можно сделать однозначный что, успеваемость студентов группы Б высокая (преобладают хорошие и отличные оценки), тогда как студенты группы А в зачетках имеют больше удовлетворительных оценок, нежели отличных.

Как видно из результатов тестирования, студенты группы Б, то есть те, которые занимаются спортом чувствуют себя значительно лучше, и более преуспевают в учебе.

Схожее мнение у Юрия Федоровича Курамшина, доцента, доктора педагогических наук. Он считает, что дозированные компетентным лицом нагрузки нормализуют артериальное давление и пульс, улучшают психическое состояние, а также мозговую активность больного сердечно-сосудистыми заболеваниями человека.

Для повышения физической активности не обязательно ходить в тренажерный зал, для начала нужно научиться целесообразно использовать различные жизненные ситуации: ходить пешком, вместо передвижения на транспортных средствах; отказаться от пользования лифтом; мыть пол, вместо использования роботов-пылесосов и т.д. Но, если стоит задача повысить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и степень ее подготовки, то необходимы регулярные физические нагрузки.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний физические упражнения играют немаловажное значение, они восполняют недостаток двигательной активности человека, которой так не хватает при современном жизненном ритме. Физическая нагрузка улучшает сопротивляемость организма к стрессовым воздействиям, улучшает эмоциональное состояние. Так же не стоит забывать, что физические тренировки развивают физиологические функции и двигательные качества, повышают умственную и физическую работоспособность человека.

Таким образом, физическая культура показана не только здоровым, но и больным сердечно-сосудистыми заболеваниями людям. А особенно она необходима для тех лиц, которые имеют какие-либо предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Список использованной литературы:

1. Биохимическая адаптация к физической нагрузке: аэробный метаболизм// Наука и спорт: Сб. статей/ Холлоши Дж. О. Под ред. В.М. Зациорского, Г.С. Туманяна
2. Физическая тренировка, как средство укрепления здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, 1988,-100с. Ланцберг Л.А
3. Физические упражнения и сердце, 1985.-51 с. Амосов Н.М., Муравов И.В.
4. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254с

Дата поступления в редакцию: 13.05.2019 г.

Опубликовано: 13.05.2019 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия: «Научный поиск»,
электронный журнал, 2019*

© Лаврухин М.О., 2019