

Артемьев А.Р., Цинис А.В. Влияние занятий физической культурой на студентов ВУЗА с сердечно-сосудистым заболеванием // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №11 (ноябрь). – АРТ 253-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Артемьев Алексей Романович
Студент 2 курса, кафедры АРиУТС,
САФУ «Северный (Арктический) Федеральный
Университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация.
e-mail: artemev2013@mail.ru

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

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА
СТУДЕНТОВ ВУЗА С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ
ЗАБОЛЕВАНИЕМ**

Аннотация: Проблема патологии сердечно-сосудистой системы среди молодого населения занимает одну из лидирующих позиций в современной России. В жизни любого человека должны присутствовать физические нагрузки, но в зависимости от особенностей каждого организма необходимо подбирать правильные условия и методы нагрузок. В статье описаны тонкости влияния лечебной физической культуры на состояние студентов с заболеванием сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: физическая культура, сердечно-сосудистая система, аэробные тренировки, порок сердца.

Artemev Alexey Romanovich
2nd year student, department AR&CTS,
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov"
Arkhangelsk, Russian Federation.
e-mail: artemev2013@mail.ru

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

THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON UNIVERSITY STUDENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASE

Abstract: The problem of the pathology of the cardiovascular system among the young population occupies one of the leading positions in modern Russia. Physical activity must be present in the life of any person, but depending on the characteristics of each organism, it is necessary to select the correct conditions and methods of exercise. The article describes the subtleties of the influence of therapeutic physical culture on the condition of students with a disease of the cardiovascular system.

Keywords: physical education, cardiovascular system, aerobic training, heart disease.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни любого человека. Все люди занимаются ей с разной целью, в том числе и для лечебной практики. Необходимо помнить, что в исключительных случаях чрезмерное занятие физическими нагрузками может иметь негативный

характер, проблемы могут быть вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако, постоянные занятия оздоровительной физической культурой стимулируют работу сердца и способствуют адаптации системы кровообращения, что само собой является профилактикой сердечных заболеваний.

Особо часто встречающимся сердечным заболеванием среди студентов является врождённый порок сердца. Врождённый порок сердца – это нарушение в структуре сердца, проявляющее себя в недостаточности клапанов, когда они не полностью закрываются или раскрываются.

Большинство людей, когда-либо слышавших о данном заболевании, ошибочно считают, что лечение возможно лишь медикаментозным способом, но на практике врачи часто в совокупности с медикаментами рекомендуют обращаться к лечебной физической культуре и оказывать на организм умеренные физические нагрузки, а иногда и вовсе отказаться от лекарственных препаратов.

Для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, требуется тщательно контролировать нагрузки, так как у неподготовленного человека из-за избыточной капилляризации мышечных волокон во время тренировки можно перегрузить желудочки сердца, тем самым снизить его работоспособность. Есть два вида профилактического лечения: прямое воздействие на систему кровообращения, и влияние органов системы на факторы риска. Эффективность определяется частотой, длительностью, качеством и типом нагрузки. Людям с сердечными болезнями запрещены «взрывные» виды нагрузок, даже если они кратковременны, поэтому все упражнения должны выполняться размеренно, а для повышения результативности важна их многократность с краткосрочными паузами между ними.

Так как оздоровительный эффект можно получить лишь путём ежедневных тренировок с постепенно возрастающей нагрузкой, то лечебную физкультура при сердечных заболеваниях можно начинать только после полного обследования у кардиолога, в результате которого выявляется уровень тренированности и возможность проведения нагрузок.

При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуются аэробные тренировки, во время которых выполняются упражнения низкой интенсивности, а источником энергии является кислород. Самым простым примером такого упражнения является быстрый подъём-спуск с лестницы, а также лёгкий бег на короткие дистанции. Помимо этого, можно добавить в тренировки езду на велосипеде или на велотренажере, либо включить занятие каким-то подвижным видом спорта: футбол, теннис, баскетбол. Со временем продолжительность занятий следует увеличивать.

В рамках статьи среди студентов 2 курса Высшей Школы Информационных Технологий и Автоматизированных Систем Северного Арктического Федерального Университета был произведен опрос. В опросе участвовало 213 человек, из всего этого количества обнаружилось 9 человек с пороком сердца, именно они и ответили на ключевые вопросы:

1. Занимаетесь ли вы аэробными тренировками?
2. Стали ли вы заниматься лечебной физической культурой по рекомендации лечащего врача?
3. Контролируете ли вы своё состояние во время физических нагрузок и после?
4. Давно ли вы занимаетесь оздоровительной физкультурой, если да, то улучшилось ли ваше состояние в долгосрочном периоде тренировок?

По результатам опроса выяснилось, что из девяти студентов, имеющих порок сердца, аэробными тренировками занимается 77%, а именно - 7 человек.



Диаграмма 1 – Процент больных, занимающихся аэробными тренировками

Из тех лиц, что занимаются оздоровительными упражнениями 57% делают это по рекомендации врача, а 43% по собственной инициативе, но пройдя тщательное обследование у кардиолога и получив одобрение.

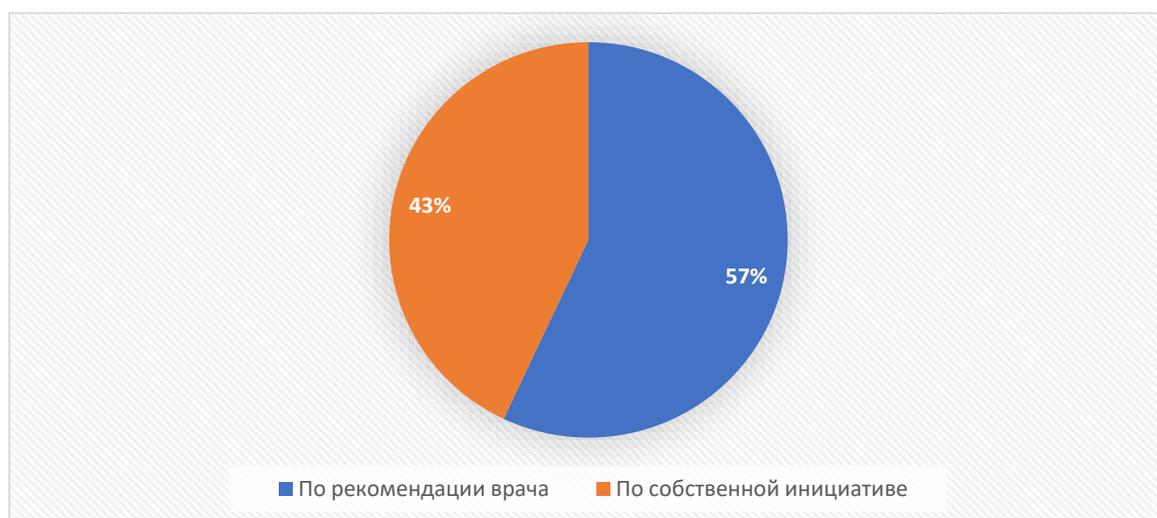


Диаграмма 2 – Причина занятия ЛФК

Также выяснилось, что абсолютно все студенты, занимающиеся ЛФК контролируют своё состояние во время тренировок и после.

Из семи студентов, занимающихся оздоровлением, шестеро ответило, что занимаются этим уже на протяжении нескольких лет, так как это позволяет им лучше себя чувствовать и они видят результат своей работы

Как вывод, хочется подчеркнуть, что заболевания сердечно-сосудистой системы не должны становиться почвой для отказа от физических нагрузок, а наоборот должны подталкивать людей на путь оздоровления путём проведения аэробных тренировок, ведь они необходимы для поддержания сердечной мышцы в тонусе. Однако стоит хорошо контролировать своё самочувствие и размерность тренировок и не изнурять свой организм излишними нагрузками.

Список использованной литературы:

1. Михайлова, А.В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: монография / А.В. Михайлова. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 122 с
2. Бокерия, Л.А. Легочная артериальная гипертензия, ассоциированная с врожденными пороками сердца у взрослых учебно-методическое пособие / Л.А. Бокерия, С.В. Горбачевский, А.А. Шмальц. — Москва: НМИЦ ССХ им. А.Н. Бакулева, 2016 – 28с.
3. Селуянов, В.Н., Сердце не машина / Селуянов В.Н. / Физкультура и спорт, 1980. – 16 с.
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с.

Дата поступления в редакцию: 08.11.2019 г.

Опубликовано: 14.11.2019 г.

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

© Артемьев А.Р., Цинис А.В., 2019