

Буйда Владимир Сергеевич

студент

Научный руководитель

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье раскрывается тема влияния регулярных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему человека, проведено сравнение реакций организма на нагрузки у людей, занимающихся спортом, и не уделяющих тренировкам свободного времени, описаны основные особенности каждой из групп.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, оздоровительная физическая культура, аппарат кровообращения, сердце, пульс.

В наше время благодаря научно-технической революции уменьшилась необходимость физического труда, что в последствии уменьшило двигательную активность людей. Особенно это заметно при сравнении с предыдущими годами. Именно это и приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различным заболеваниям. XXI век – век преобразований. Но они внесли в жизни человека не только прогрессивные явления, но и ряд неблагоприятных факторов: нервные перегрузки, стрессы различного характера. Все это предрасполагает к сердечно-сосудистым заболеваниям. Из-за этого увеличивается число заболеваемости среди молодежи. Так, улучшение сердечно-сосудистой-системы студента является одной из наиболее важных задач. Эффективным решением является оздоровительная физическая культура. Благодаря ней происходит экономизация работы сердца в состоянии покоя и повышение

резервных возможностей аппарата кровообращения при физической нагрузке, поэтому тема является без сомнения актуальной.

Цель: влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему у студентов. Задача: определить профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Из-за взаимосвязи сердца и всех остальных мышц, нагрузка, оказанная на весь организм, непосредственно влияет и на сердце. Следовательно, улучшая свою физическую подготовку, мы благоприятно влияем и на сердечную мышцу. Так, учеными доказано, что в состоянии покоя у людей, не занимающихся спортом, сердце выбрасывает 45–60 см крови при каждом сокращении. А у улучшающих систематические нагрузки показатель увеличивается до 80 см³. Тренированный организм (даже при чрезмерной физической нагрузке) значительно улучшает сократительную способность миокарда, усиливает периферическое и центральное кровообращение, уменьшает частоту сердечных сокращений, повышает ударный объем крови. А следовательно, и в целом сердечно-сосудистая система человека, регулярно получающего правильную физическую нагрузку, гораздо лучше справляется с ней, обеспечивая большим количеством крови все задействованные мышцы тела. Пульс является важным простым и информативным показателем состояния организма. В ходе работы было проведено исследование. Мы провели опрос среди ребят-одногоруппников о том, занимаются ли они спортом или нет, и измеряли их пульс в состоянии покоя. Перед парой опросили 40 студентов. Оказалось, что 26 человек занимаются спортом, их пульс колебался от 41 до 60 ударов в минуту. Оставшиеся 14 респондентов не видят необходимости в регулярных тренировках, их пульс колебался от 60 до 83 ударов в минуту. Далее мы измерили пульс на сороковой минуте пары по физической культуре: у 26 респондентов, регулярно получающих ранее физические нагрузки, – от 115 до 156 ударов в минуту, у 14 человек, не занимающихся физическими нагрузками, происходило от 154 до 175 ударов в минуту. Далее студентам дали время на восстановление, после чего снова замеряли пульс. У спортсменов он оказался от 59 до 68 ударов в минуту, а у остальных –

от 80 до 94. Следовательно, можно сделать вывод: организм молодых людей, ранее подвергающих себя нагрузкам, восстанавливает пульс с большей скоростью и имеет меньшую частоту сердечных сокращений. Это говорит о том, что спорт оказывает положительное влияние на функционирование сердечно-сосудистой системы. При профилактике заболеваний огромную роль играют тренировки, нормализующие жировой обмен. Жиры перестают откладываться в сосудах и подкожной клетчатке, они расходуются, их содержание в крови нормализуется. Таким образом, становится ясно, что влияние физических упражнений на студента очень велико. Ведь они не только укрепляют организм еще здорового человека, но и уменьшают нагрузку, возложенную на сердечно-сосудистую систему в целом, а следовательно, и уменьшают риск серьезных последствий. Так же систематические занятия укрепляют также нервную, дыхательную и опорно-двигательную системы. Их работа становится более экономичной. Предотвращается заболевание многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность.

Список литературы

1. Болезни сердечно-сосудистой системы. Алгоритмы дифференциальной диагностики, лечения, врачебно-трудовой экспертизы. – М.: Медицина, 2002. – 422 с.
2. Минкин Р.Б. Болезни сердечно-сосудистой системы / Р.Б. Минкин. – М.: Акация, 2004. – 274 с.
3. Мориц О.Е. Влияние физической работы на артериальное кровяное давление / О.Е. Мориц. – М.: Нобель Пресс, 2006. – 122 с.