

УДК 61.13058: 612.8

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ, БОЛЕЮЩИХ ГИПЕРТОНИЕЙ

Бурыка Т. С., студент гр. ПЗ-31, 3 курс

Научный руководитель: Кутергина А. Н., преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

г. Белгород

Введение. Гипертоническая болезнь – хроническое стабильное повышение артериального давления (АД), при котором у людей, не получающих антигипертензивных препаратов, уровень систолического АД – >40 мм рт. ст. и уровень диастолического АД – >90 мм рт. ст. При этом заболевании лучшее профилактическое средство – занятия спортом. Если физическая нагрузка для студента подобрана неправильно, то она может быть не только бесполезна, но и вредна.

Основная часть. Физическая нагрузка студентам, имеющим заболевание гипертонию, не только допустима, но и необходима. Благодаря физической культуре становятся крепче кости и мышцы сердечно-сосудистой системы, улучшается общая выносливость организма. Так же, достоверным фактом является то, что артериальное давление начинает медленно и постепенно снижаться при занятии физической культурой и спортом средней интенсивности [6].

Не всеми видами спорта и физической культурой разрешается заниматься студентам, имеющим диагноз артериальная гипертония. Но специально и детально разработанный и подобранный комплекс упражнений подойдет студентам.

Преимущества физического воспитания при гипертонии [4]:

- ускоряется обмен веществ в организме;
- уходят лишние килограммы и в тонус приходят мышцы;
- сердце привыкает к нагрузкам и за счет этого расширяются сосуды, поэтому они становятся более эластичными;
- улучшает кровообращение;
- органы обогащаются кислородом;
- поднимается настроение у студента;
- нормализуется сон.

Физические упражнения при гипертонии должны быть приятными, только в этом случае они будут эффективными. Физические нагрузки должны быть регулярными и умеренными, их интенсивность должна постепенно медленно возрастать. Перед началом тренировок студент, имеющий данное заболевание, должен согласовать свой план тренировок и занятий физической

культурой с врачом, а также пройти необходимое обследование. Необходимо сделать ЭКГ и измерить давление, стадию заболевания у студента должен определить врач. При составлении плана тренировок следует учитывать следующие факторы:

- минимальное количество тренировок, необходимых для достижения результата и снижения артериального давления;
- максимально возможная нагрузка, при которой организм будет чувствовать себя комфортно;
- целесообразность занятий определенным видом спорта при гипертонической болезни;
- общая продолжительность одной тренировки, которая не причинит вред здоровью и организму в целом;
- упражнения, запрещенные для студента, страдающего гипертонической болезнью;
- рекомендуемые упражнения;
- сигналы тревоги для остановки тренировки;
- способы и методы контроля давления во время и после тренировки.

Физические упражнения должны быть не реже трех раз в неделю и по продолжительности должны быть не менее 30 минут.

Урок должен состоять из трех частей:

Разминка: упражнения, развивающие различные группы мышц, начиная с нижних конечностей, так как упражнение рук повышает кровяное давление.

Основная часть: чередование упражнений с расслаблением, без задержки дыхания, чрезмерного напряжения.

Заключительная часть: предполагает постепенный выход с тренировки.

Полезно начинать каждое утро студенту, имеющему заболевание гипертонией, с упражнений, но при этом начинать его необходимо, не вставая с кровати, постепенно и медленно разминать все суставы и мышцы. Обязательно нужно следить за изменением давления во время тренировки, для этого нужно рассчитать пульс [3].

Виды спорта разрешенные при гипертонии:

- ходьба;
- спокойный бег;
- водная гимнастика;
- йога (не все упражнения подходят);
- аэробика средней интенсивности;
- катание на лыжах;
- велосипедные прогулки;
- плавание в бассейне;
- гимнастика, в которой преобладают упражнения на растяжку.

По виду нагрузки физические упражнения можно разделить на два вида характера нагрузки:

- аэробного (изотонического)
- анаэробного (изометрического).

Аэробное напряжение возникает при выполнении динамических или циклических упражнений таких как: бег, водная гимнастика, ходьба, лыжи, езда на велосипеде. Тренировки проводятся без перерывов в течение длительного периода времени в одном темпе, и характеризуются умеренной интенсивностью. При этом организм быстро и активно насыщается кислородом, который положительно влияет на студента, при этом повышается выносливость организма в целом. Анаэробная тренировка – это силовые упражнения, к которым относятся: бодибилдинг, скалолазание, прыжки со скакалкой, спринт, скоростной велоспорт, художественная гимнастика с элементами силовой тренировки. Такая тренировка выполняется в несколько подходов, характеризующихся максимальным напряжением мышц в короткие промежутки времени, чередующиеся с минутой отдыха. Это тренировки, во время которых организму не хватает кислорода, их еще называют "бескислородными", они направлены на укрепление мышечной силы и наращивание мышечной массы. Все здесь нужно делать быстро, рывками, как можно интенсивнее.

Ходьба – самый распространенный и простой вид спорта от гипертонии, который доставляет удовольствие и подходит абсолютно всем. Вы можете ходить везде и при любых обстоятельствах; необходимо постепенно увеличивать темп ходьбы и расстояние [5].

Бег улучшает тело и постепенно возвращает нормальное кровяное давление. Циклическое движение и умеренная нагрузка расширяют сосуды и обеспечивают отток крови к ногам, за счет чего укрепляются мышцы ног, уходят лишние килограммы, нормализуется нервная система. Перед бегом обязательно растягивайте мышцы и растягивайте суставы. Начать нужно с коротких дистанций и минимальной скорости, со временем необходимо увеличивать нагрузку на тело.

По системе йоги необходимо выполнять дыхательные упражнения, что очень полезно для студентов с гипертонией. Только регулярное и правильное выполнение упражнений могут привести к снижению артериального давления, при этом нельзя допускать повышения давления, изменения самочувствия при выполнении упражнений, которые отрицательно сказываются на организме.

Физическая нагрузка противопоказана при артериальном давлении выше 200/110 мм рт. ст., после гипертонического криза, при симптомах стенокардии, сердечной недостаточности и нарушениях ритма [1].

Вывод. Влияние физической культуры и спорта на организм студента, имеющего заболевание гипертонию, является важным аспектом для поддержания здорового образа жизни и регулирования артериального давления, а также для его нормализации. Только умеренные тренировки полезны для здоровья в целом. В противном случае спорт может нанести непоправимый урон организму человека.

Список литературы:

1. Бекезин В. В. Артериальная гипертензия у детей и подростков. Изд-во Смоленский государственный медицинский университет, 2016, №3. 192 с.
2. Бондарь Е.А. Роль здоровые сберегающих технологий в работе со студентами вузов / Е.А. Бондарь. Дискурс, 2017, №2.-С. 49- 54.
3. Кардионагрузки для гипертоника основные правила [Электронный ресурс]. URL: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3694>
4. Скворцов В. В., Исмаилов И. Я. Гипертоническая болезнь. Изд-во Медицинская сестра, 2017. 33 с.
5. Физические упражнения при гипертонии [Электронный ресурс]. URL: <https://cardiograf.com/gipertenziya/factory/mozhno-li-zanimatsja-sportom-pri-gipertonii.html>
6. Чазова И. Е., Бойцов С. А., Небиеридзе Д. В. Основные положения проекта второго пересмотра рекомендаций ВНОК по профилактике, диагностике и лечению артериальной гипертензии. Рекомендации ВНОК, 2004. 90 с.