

Данная проблема довольно распространена среди молодых людей, что впоследствии увеличивает количество болезней, связанных с сердечно-сосудистым аппаратом. Поэтому рассмотрение данного вопроса является актуальным.

Цель

Провести анализ влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему у студентов 2–3 курса и проследить динамику возникающих при этом проблем с сердечно-сосудистой системой (ССС).

Материал и методы исследования

Для проведения исследования была использована специальная анкета Google формы. Вопросы анкеты полностью соответствовали цели исследования. В анкетировании приняли участие 48 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение

При проведении анкетирования было установлено, что значительное число от всех участников (27 человек) имеют учащенный пульс в состоянии покоя — в среднем 87 уд/мин. Остальная часть участников (21 человек) имеет в среднем 72 уд/мин, из них у 2 студентов пульс находится в пределах нижней границы нормы (62 уд/мин). Помимо этого, выяснилось, что большая часть студентов проводят тренировки нерегулярно (из-за своей занятости), другие и вовсе не тренируются. Некоторые не соблюдают необходимую паузу между упражнениями, что отрицательно сказывается на общем состоянии молодых людей.

Один из вопросов анкетирования звучал следующим образом: делаете ли вы кардио? Две трети всех участников опроса ответили отрицательно. Кроме того, 8 человек жаловались на периодически возникающие боли в области сердца — результат неправильного и необдуманного проведения тренировок.

Выводы

Неправильные и несистематические нагрузки могут являться первопричиной возникающих проблем с ССС. Чуть больше половины участников анкетирования (56 %) имеют учащенный пульс. При этом необходимо подчеркнуть, что у 1/6 от всех участников анкетирования обнаружены проблемы с сердечно-сосудистой системой. Поэтому следует просвещать молодых людей о данной проблеме, уделять больше внимания своему здоровью, делая кардио и не перегружая свой организм.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. — Киев: Здоровье, 1989. — 68 с.
2. Амосов, Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Муравов. — М.: Знание, 1985. — С. 172–185.

УДК 796.012.412.7:[616.233+616.211-002.193]

ПЛАВАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Ефимченко А. Л.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения от бронхиальной астмы в настоящее время страдает около 235 млн человек, что составляет 3 % от общего насе-

ления Земли. Данное заболевание может вызывать серьезные осложнения, которые будут препятствовать ведению активного образа жизни и личностному развитию человека. Ни один из современных методов лечения бронхиальной астмы не может привести к полному выздоровлению, однако наиболее эффективным является комплексный подход, который в себя включает как медикаментозные курсы лечения, так и профилактические мероприятия, в качестве которых хорошо подходят занятия плаванием [1].

Цель

Представить данные о пользе занятий плаванием для людей, страдающих бронхиальной астмой, исходя из анализа литературных источников.

Материал и методы исследования

В качестве методов теоретического исследования использованы сравнительно-сопоставительный анализ, обобщение научной литературы, индуктивный и дедуктивный методы.

Результаты исследования и их обсуждение

Бронхиальная астма — хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, в котором ключевым звеном является бронхоспазм, обусловленный специфическими иммунологическими и неспецифическими механизмами, проявляющаяся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, одышки, чувства заложенности в груди и кашля. В последнее время рост заболеваемости данным заболеванием обусловлен все большим загрязнением воздуха поллютантами [2]. Одним из важнейших направлений в немедикаментозном лечении бронхиальной астмы является плавание. Занятия плаванием обеспечивают физическую нагрузку, которая сопровождается глубоким и частым дыханием, благодаря чему в акте дыхания задействуется все участки легких, что в дальнейшем исключает развитие застойных явлений, а также последующей атрофии легочной ткани. Регулярные занятия плаванием увеличивает жизненную емкость легких, и повышают эластичность легочной ткани. Для людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной системы важно правильно дышать, соблюдая соотношение фаз вдоха и выдоха. В процессе плавания дыхание должно быть достаточно глубоким и равномерным, а пловец совершает 7–10 вдохов и выдохов в минуту. Занятия плаванием отлично подходят для формирования у людей адекватного дыхательного режима, что позволяет использовать данный вид физических нагрузок для лечения бронхиальной астмы. Занятия в воде оптимальной для человека температуры около 28–32 °С уменьшают вероятность развития бронхоспазма за счет расслабления гладкой дыхательной мускулатуры. Во время плавания тело человека занимает в воде горизонтальное положение, что в сочетании со вдыханием теплого влажного воздуха улучшает дренаж бронхов. Приступы бронхиальной астмы сопровождаются гипоксией организма, а увеличение дыхательного объема в результате занятий плаванием повышает концентрацию кислорода в крови и тканях, также воздействие воды на кожные покровы стимулирует кровообращение, а усилие, прилагаемые для вдоха во время пребывания в воде увеличивают приток крови к сердцу, тем самым компенсируя гипоксические явления. Вода оказывает давление на грудную клетку и при повышенном сопротивлении на вдохе способствует развитию дыхательной мускулатуры и обеспечивает полноценный вдох [3, 4, 5].

Вывод

Таким образом, в комплексном лечении бронхиальной астмы средства физической культуры специальной направленности, в частности плавание, являются мощным фактором оздоровительного воздействия на организм человека. В данном случае, плавание — это и физиотерапевтическая процедура, и массаж, и дыхательная гимнастика одновременно. Регулярные занятия плаванием, снижают количество и тяжесть астматических приступов, уменьшая степень одышки, способствуют развитию дыхательных мышц,

улучшают подвижность грудной клетки, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов. Данный вид физической культуры при правильном его применении не вызывает осложнений, а только способствует улучшению здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьева, Н. Г. Профилактика заболеваний органов дыхания на популяционном уровне / Н. Г. Астафьева // Качество жизни. — 2004. — 76–84 с.
2. Белевский, А. С. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы / А. С. Белевский; пер. с англ.; под ред. А. С. Белевского. — М.: Российское респираторное общество, 2015. — 148 с.
3. Архипов, В. В. Клинико-экономическая модель базисной терапии бронхиальной астмы / В. В. Архипов, А. Н. Цой, Е. В. Гавришина // Клиническая медицина. — 2007. — № 2. — С. 63–67.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / В. А. Епифанов [и др.]; под ред. В. А. Епифанова. — М.: Медицина, 1987. — 528 с.
5. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. — М.: Высш. шк., 2006. — С. 125–300.

УДК 797.2:614.2

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Жевнов Д. Д.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Существует множество различных видов спорта как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности студента. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья молодого поколения, поддержания потребности в здоровом образе жизни, а также здоровом досуге и оно вполне заинтересовано средствами привлечения молодого поколения к спорту. И это является достаточно актуальной проблемой на данный момент. Плавание является уникальным видом физической активности. Кроме того, именно занятия плаванием пользуются популярностью у молодых людей. Исследования различных проблем повышения уровня здоровья и качества жизни при активном занятии плаванием представлены в работах таких авторов, как: В. Л. Кондаков, А. А. Горелов (2013); Я. В. Курко, О. Я. Федчишин (2012); Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Т. А. Базылюк, Е. В. Волошина (2012); В. В. Скирене, Э. Р. Скирюс (2012); В. В. Дрогомержский, А. И. Ганчар (2012); Н. М. Баламутова (2012); Н. М. Баламутова, Г. М. Сидоренко (2011); И. Ю. Химич (2009). Данные авторы показали пути эффективного решения имеющихся проблем и привели практические рекомендации, касающиеся студентов с различным уровнем подготовки.

Цель

Определить влияние занятий плаванием на реализацию учебно-воспитательных, оздоровительно-гигиенических, профессионально-прикладных, лечебно-профилактических и спортивно-педагогических задач на людей различного возраста с учетом их анатомических, морфологических, функциональных и гендерных отличий.