

athletes, the skeletal system.

Physical health is the natural state of the organism, caused by the normal functioning of all the organs and systems. Athletes are people, as a rule, with an initially good physical data, but the physical load develop any organism. If the good work of all organs and systems, and the whole human organism(the system of self-regulating) properly functioning and developing.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

*Н.С. Долгов, студент 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Е.В. Макарова, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Сердце, болезни сердца, сосуды, лечебная физкультура, заболевания сердечно-сосудистой системы.*

Статья посвящена рассмотрению заболеваний сердечно-сосудистой системы и основным особенностям занятий физической культурой в ВУЗе при данных заболеваниях.

Сердечно-сосудистая система выполняет следующие функции: обеспечивает циркуляцию лимфы и крови по организму; доставляет к органам и тканям жиры, белки, углеводы, минералы, кислород, воду, а так же выводит продукты распада. Даже небольшое нарушение в работе сердечно-сосудистой системы влечет за собой ухудшение функций кровообращения. А это в свою очередь ведет к ухудшению доставки кислорода к тканям и, как следствие - снижение работоспособности студентов [3]. Даже при выполнении умеренных физических нагрузок повышается общий обмен веществ, улучшаются окислительные процессы и питание самой сердечной мышцы, что уменьшает возможность ее ожирения.

Как показывают исследования [4], в результате умело подобранных систематических упражнений, сердечная мышца хорошо укрепляется, тренируется, что резко повышает ее функциональные возможности. Необходимо отметить, что физические упражнения оказывают благоприятное действие не только на сердечно-сосудистую систему, но и на весь организм в целом: укрепляется нервно-мышечная система, улучшается деятельность всех органов, повышается работоспособность студента. У него появляется бодрое, жизнерадостное настроение. Он перестает сосредоточивать внимание на своей болезни, становится активным и трудоспособным. В выборе упражнений учитывается вид заболевания и степень сердечной недостаточности [2]. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы особую роль играют дыхательные упражнения. Если физические упражнения в той или иной степени возбуждают сердечно-сосудистую и нервную систему, увеличивая частоту сердечных сокращений, то дыхательные упражнения, наоборот, способствуют успокоению сердечной и нервной деятельности, уменьшают одышку. Необходимо тщательно следить за глубоким и ритмичным дыханием во время упражнений. Важно также во время выполнения физических упражнений следить за правильным сочетанием их с дыханием, не допуская задержек дыхания. Кроме того, необходимо освоить упражнения на расслабление мышц, физические упражнения можно выполнять по контрасту: напряжение-расслабление, последовательно (постепенный переход от напряжения к расслаблению), экономно (наиболее облегченный вариант поз и движений). Рекомендуются занятия циклическими видами спорта, в основном используются умеренные циклические упражнения (ходьба, лыжи), достаточный отдых, сон и массаж. Противопоказаниями к занятиям физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы могут быть: возникновение болей в области сердца и за грудиной, значительное (выше нормальных пределов) повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, головокружение, общая слабость и др. [1]. Таким образом, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы нежелательно выполнять физические упражнения, связанные с задержкой дыхания и натуживанием, резким ускорением темпа и статическим напряжением. Необходимо полностью исключить занятия боксом и другими видами единоборств, футболом, хоккеем и тяжелой атлетикой. Студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы следует отдать предпочтение таким видам спорта и физических упражнений как плавание, ходьба, езда на велосипеде, лыжные прогулки. Также в умеренных дозах и под контролем тренера или преподавателя можно заниматься теннисом, легкой атлети-

кой и некоторыми видами подвижных игр.

Библиографический список:

1. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник», Медицина, 2005, 304с
2. Померанцев А.А. «Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья», Ульяновск, ГСХА, 2006., 32-33с.
3. Cardiology.eurodoctor.ru
4. <http://www.fizkultura-vsem.ru>

FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Dolgov N.S., Makarova E.V.

Keywords: Heart, heart disease, vessels, physiotherapy, diseases of the cardiovascular system.

The article is devoted to diseases of the cardiovascular system and the main features of sport and physical education at the university for these diseases.

УДК 796

**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*М.С. Елистратова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – А.Л. Макаров, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическая нагрузка, здоровье.*

Статья посвящена рассмотрению возможностей спорта и физической культуры в подготовке высококвалифицированных специалистов.

Физическое воспитание важно не только в школе, но и в высшем учебном заведении. Самое страшное заключается в том, что многие