

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

Черкашина М.В.

ВПЛИВ КАРДІОНАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ.....184-186

Шаповал А.С.,Рзаєва А.А.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ.....187-191

Штикер А.С.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....192-195

Штикер А.С.

ПОПУЛЯРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....195-198

Якименко О.С., Поручіков В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНІВ.....198-206

Ярош К.І.

ПУЛЬСОВИЙ РЕЖИМ І М'ЯЗОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВАХ.....207-210

Ярош Ксенія Ігорівна
**ПУЛЬСОВИЙ РЕЖИМ І М'ЯЗОВЕ
НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ
ВПРАВАХ**

Здобувачка вищої освіти 2 курсу, 007 групи, 1 медичного факультету

kiyarosh.1m21@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

старший викладач Якименко Олександр Сергійович

os.yakymenko@knmu.edu.ua

Актуальність. Пульс – важливий показник стану організму. Перед початком фізичного навантаження частота серцевих скорочень зазвичай збільшується, набагато перевищуючи нормальні показники спокою. Зазвичай на заняттях з фізичної культури частота серцевих скорочень за середнього навантаження 130-150 уд./хв.

Матеріал: На спортивному тренуванні при значних навантаженнях він може досягати 180-200 уд./хв. і більше. ЧСС є показником тренуваності атлета, а також якості та швидкості відновлення його організму після занять фітнесом.

Кров несе в собі інформацію про стан органів та систем організму і здатна передати її нам через пульс. Розшифрувавши, зрозумівши те, що нам розповіла кров, ми

отримуємо можливість судити про все, що відбувається всередині нас. Вимірювання пульсу дозволяє зберегти здоров'я та вплинути на ефективність тренувань.

Відчуття під час занять спортом досить суб'єктивні, тому люди часто тренуються не на повну силу чи навпаки, переходять допустимі межі. Необхідно дотримуватися безпечних зон навантаження, які називаються пульсовими зонами. Виходячи з пульсової зони, при заняттях спортом розвиватимуться різні якості: загальна фізична витривалість, швидкісні чи силові характеристики.

Режим стандартного безперервного навантаження рекомендує для початківців вправи, що викликають частоту серцевих скорочень (ЧСС) від 120 до 180 уд/хв, а для спортсменів - 150-180 уд/хв. Тривалість виконання вправ повинна становити від 10-15 хв до кількох годин. У режимі змінного безперервного навантаження інтенсивність дозується по ЧСС в діапазоні від 130-140 до 170-185 уд./хв.

Пульс у людей, які ведуть сидячий спосіб життя, та у спортсменів суттєво відрізняється.

Під час занять на кардіо тренажерах, воно збільшується в розмірах, стаючи еластичнішим, а кожне скорочення потужнішим. Натреноване серце за один раз

може викинути набагато більше кисню та поживних речовин у венах у порівнянні з серцем тим, хто не займається спортом.

Під час тривалого фізичного навантаження замість вирівнювання частота серцевих скорочень може продовжити стійко збільшуватися при тому ж рівні навантаження.

Під час силових вправ, наприклад, під час підняття тяжкості, частота серцевих скорочень нижче, ніж під час фізичного навантаження на витривалість, такий як біг.

При однаковому зусиллі при фізичному навантаженні на верхню частину тіла ЧСС вище, ніж при навантаженні на нижню.

Фізичне навантаження на верхню частину тіла призводить також до більш високого споживання кисню, середнього артеріального тиску та загального периферичного опору судин.

Вища навантаження на кровообіг при тренуванні верхньої частини тіла є результатом меншої м'язової маси, підвищеного внутрішньогрудного тиску і меншої ефективності «м'язового насоса».

Пульс при навантаженні вимірюють у точках, де стінки артерій найближче розташовані до шкіри. Це скронева, сонна, променева та інші артерії.

У спортсменів популярний вимір ЧСС спеціальними гаджетами - зап'ястними та нагрудними пульсометрами.

Висновки. ЧСС дуже важлива, оскільки аномальна робота серця після тренувань (тахікардія, аритмія, брадикардія тощо) може вказувати на критичний стан організму. Порушення серцевого ритму можуть виникати з різних причин, основною є неправильний підхід до тренувань, відсутність розминки та затримки, надто складні вправи.

Джерело:

https://studopedia.su/15_95842_obshchie-trebovaniya-bezopasnosti-pri-provedenii-zanyatij-po-lizhnomu-sportu.html
<https://studfile.net/preview/7444120/page:5/>