


Особливості кровообігу при статичному та динамічному фізичному навантаженні у молоді

Доповідачі: Оліфіренко Діана Єгорівна, Білошапка
Аріна Володимирівна, Овчар Анастасія Валеріївна

Науковий керівник: Кузнецова Мілена
Олександрівна




Харківський національний медичний університет



Вступ. Впродовж останніх років поширеність патології серцево-судинної системи стрімко підвищується.

Судинна система більш чутлива до різних видів фізичних вправ.



Метою даного дослідження було визначення особливостей кровообігу при статичному та динамічному фізичному навантаженні.



**Матеріали
та методи
дослідження**

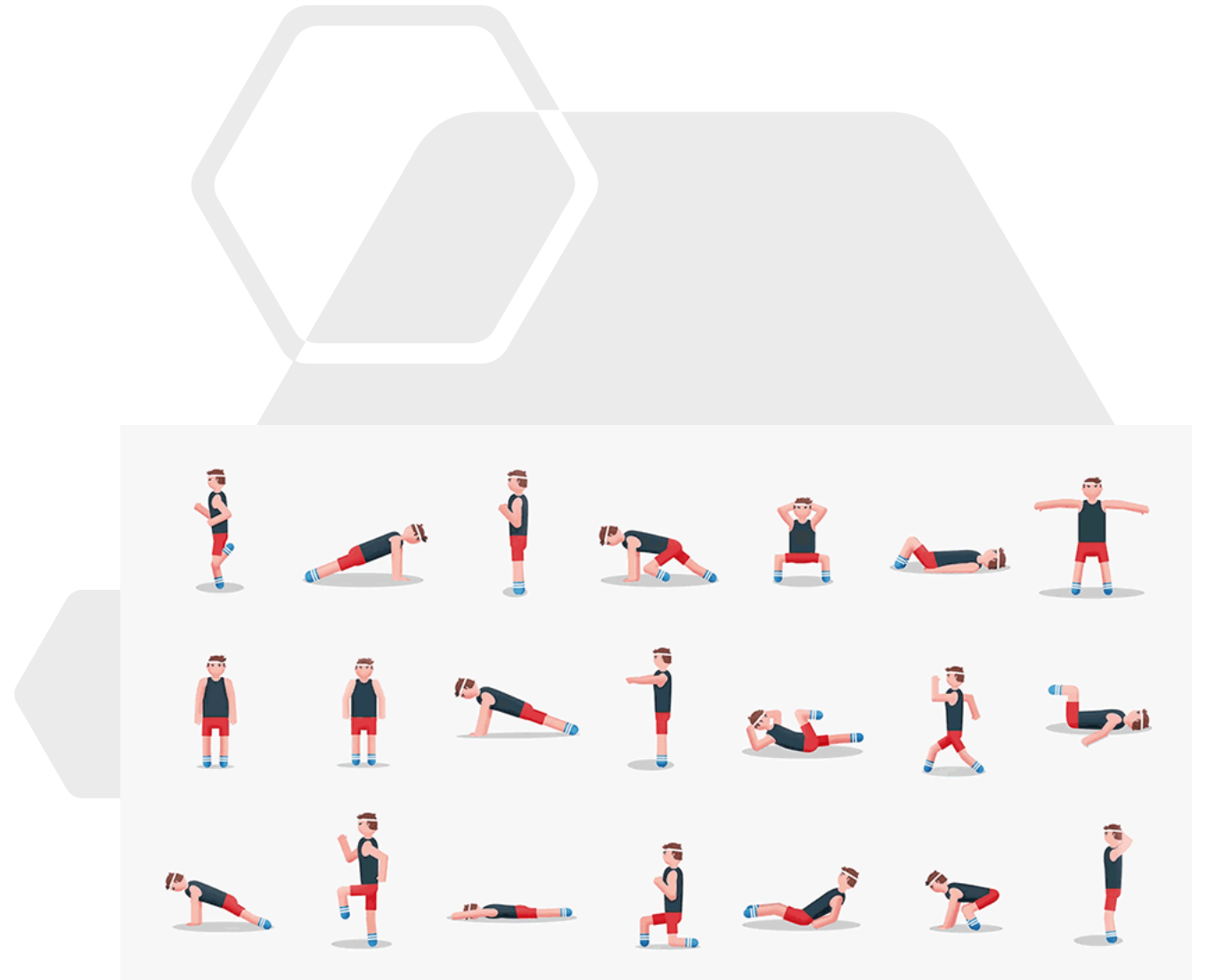
PubMed

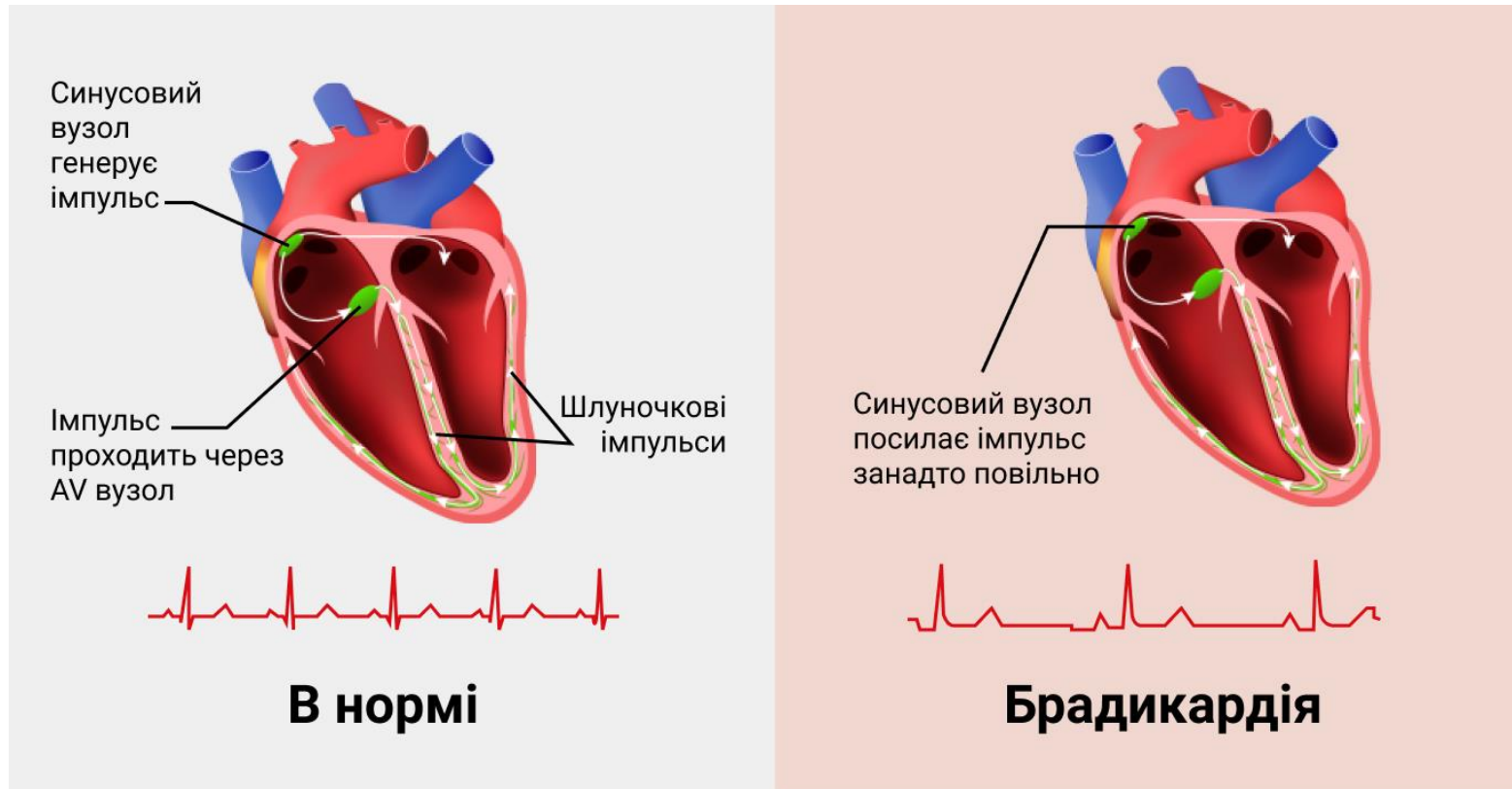


4 україномовних і 3
англомовних роботи

Результати та їх обговорення

Регулярні фізичні тренування забезпечують економічність витрат енергії на роботу серця в стані спокою та при помірних навантаженнях.





- Характерною рисою фізично тренуваних людей в стані спокою характерна **брадикардія**.
- Через виражену брадикардію у стані спокою серце тренуваної людини працює значно менше, а ніж у нетренуваної.

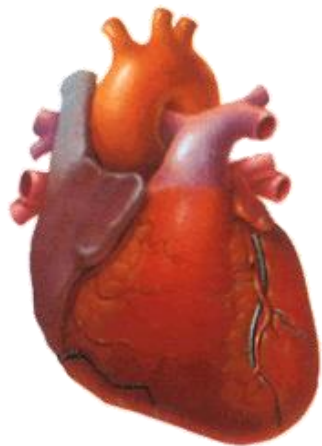
Дослідження

- Гіпотонія у спортсменів (27%) зустрічається на 13 % частіше, ніж у звичайних людей. Серед дівчат число осіб з гіпотонією також вище, ніж серед юнаків.
- Це характерно як для спортсменів, так і для нетренованих осіб.

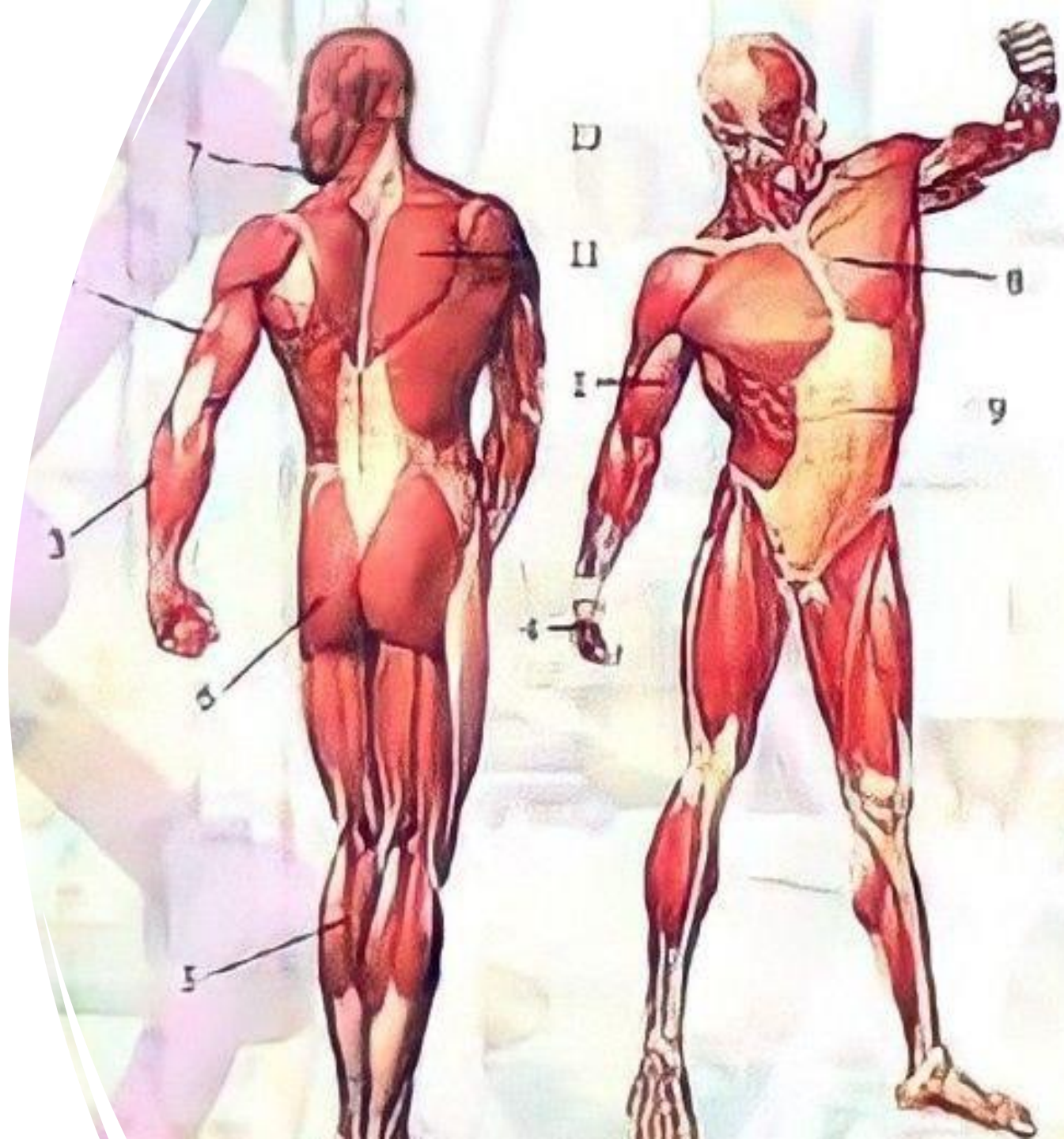


Інший немаловажний показник функціонального стану системи кровообігу - **пульсовий тиск**. Його збільшення може свідчити про зростання систолічного об'єму крові. Рівень пульсового тиску спортсменів зростає із підвищенням професійної кваліфікації, діастолічний тиск зменшується, а систолічний залишається на тому ж рівні або трохи підвищується.





Однак, недоліки в розвитку статичної витривалості великих груп м'язів, загалом м'язів спини, можуть привести до перенавантаження хребетного стовпа і, як наслідок, до порушень постанти.



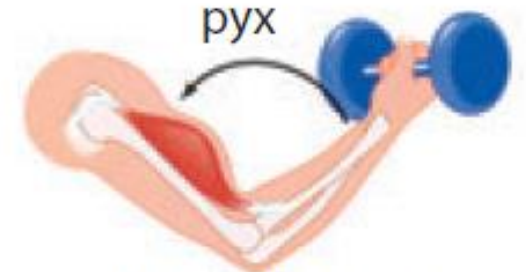


Характерною ознакою зміни регіонарного кровотоку в м'язах, які працюють в умовах статичного (ізометричного) скорочення, є значне підвищення внутрішньо м'язового тиску, що спричинює порушення капілярного кровотоку.

Після зняття статичного тиску (у період відновлення) кровотік, легенева вентиляція та оксигенація збільшуються (**феномен статичних напружень**). З цього можна зробити висновок, що дихання та кровообіг менш ефективні при статичних зусиллях, ніж при динамічній роботі.



Статична робота



Динамічна робота

Висновки

Отже, за результатами проведеного дослідження можна зробити висновок про важливість врахування змін кровообігу при статичному та динамічному фізичному навантаженні для розробки та раціонального розподілу фізичного навантаження.



Дякуємо за увагу!

The bottom of the slide features two horizontal blue bars. The first bar is a solid blue rectangle spanning most of the width. The second bar is a slightly shorter blue rectangle positioned to the right of the first, creating a layered effect.