

Сучасні підходи до фізичного виховання старшокласників з артеріальною гіпертонією

Христова Т.Є., доктор біол. н., професор;

Лахно О.О., магістрант

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь, Україна*

Гіпертонічна хвороба є однією з основних патологій серед серцево-судинних захворювань, яка займає першорядне місце в структурі непрацездатності, інвалідизації та смертності населення країни. У пацієнтів з високим артеріальним тиском, діагностичним показником наявності гіпертонічної хвороби, в 3-4 рази частіше виникає ішемічна хвороба серця (зокрема, інфаркт міокарду), і в 7 разів - порушення мозкового кровообігу. Важливість профілактики та боротьби з гіпертонічною хворобою обумовлена тим, що, по-перше, гіпертонія - найважливіший чинник-патологія серцево-судинної та цереброваскулярної захворюваності та смертності, по-друге, є найпоширенішим захворюванням в Україні. На її частку доводиться 41% всіх захворювань цієї групи.

У сучасних умовах зростання динаміки соціального життя та інших чинників значно підвищується роль здоров'я майбутнього покоління, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. У зв'язку з цим вимагає особливого аналізу стан здоров'я дітей старшого шкільного віку, відсоток захворюваності яких зростає з кожним роком.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити та визначити ефективність сучасних підходів до фізичного виховання старшокласників з артеріальною гіпертонією.

Дослідницька частина роботи виконувалася на базі Комунального закладу «Мелітопольський дитячий санаторій» Запорізької обласної ради у період 2016-2017 рр. У обстеженні брали участь 60 дівчат у віці від 15-17 років з діагнозом: гіпертонічна хвороба II ступеня. Середній вік хворих склав $16,6 \pm 1,6$ років. Всі клієнти були розділені на дві групи: контрольну (КГ, 30 осіб) та експериментальну (ЕГ, 30 осіб). У контрольній групі хворі отримували стандартний комплекс фізичного навантаження. У експериментальній групі застосовувалася спеціально

розроблена комплексна програма фізичного виховання, яка полягала в комбінованому підборі вправ фітбол-гімнастики, дихальної гімнастики О.М. Стрельникової, точкового масажу як для одного заняття, так і для всього циклу занять фізичною культурою. Важливим було поєднане застосування загальнорозвивальних вправ (ЗРВ), аеробних і дихальних вправ, вправ на координацію та рівновагу, що призводило до зменшення нервово-психічного напруження, а також сприяло нормалізації показників серцево-судинної системи.

Завдання комплексної програми фізичної реабілітації 1) оздоровчі – поліпшення функції серцево-судинної та нервової систем; загальне зміцнення організму, попередження рецидивів захворювання; 2) освітні – навчання дівчат засадам аналізу власного здоров'я, новим руховим діям і самостійному застосуванню засобів фізичного виховання та реабілітації; 3) профілактичні – попередження гіподинамії під час навчання у школі.

Дослідження показало, що у дівчат старшого шкільного віку з гіпертонічною хворобою II ступеня впродовж курсу комплексного фізичного виховання та реабілітації з використанням лікувальної фізкультури, масажу, фітотерапії, дієтотерапії (експериментальна група) спостерігається позитивна динаміка всіх розрахункових показників, а саме: об'єм систоли крові збільшився на 13% (на 12% порівняно з контрольною групою), хвилинний об'єм крові - на 5% (на 2% відносно контрольної групи), індекс Робінсона знизився на 13% (на 17% відповідно), показник об'єму серця зменшився на 3% (на 6% відносно контрольної групи), потужність роботи лівого шлуночку серця знизилася на 14% (на 18% порівняно з контрольною групою), показник відхилення артеріального тиску систоли зменшився на 22% (на 24% відповідно), показник відхилення артеріального тиску діастоли - на 38% (на 37% відносно контрольної групи), коефіцієнт економічності системи кровообігу знизився на 7% (на 11% порівняно з контрольною групою). Показники отримані на рівні значущості $p \geq 0,05$.

Отже, вивчення впливу курсового застосування комплексу засобів фізичного виховання та реабілітації свідчить про їх сприятливу дію на клінічні прояви та інтегральні показники функціонування серцево-судинної системи, а також доводить ефективність їх використання в процесі відновного лікування дітей 15-17 років, які страждають на гіпертонічну хворобу II стадії.