

ФОРМИ І МЕТОДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПЕРТЕНЗІЇ

*Опанасюк Федір, Скорий Остап, Єловець Олександр
Житомирський національний агроєкологічний університет*

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах складних соціально-економічних обставин, коли науково-технічний прогрес все більше віддаляє людину від природного середовища, гостро постає проблема збереження і зміцнення здоров'я населення. Зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я стосується і студентської молоді. У державі склалася критична ситуація із станом здоров'я, населення різко зросла захворюваність на серцево-судинні хвороби, особливо на артеріальну гіпертензію, і, що засмучує, ці хвороби стали молодшати. Таке становище спостерігається і в інших країнах світу [4]. У сфері фізичної культури і спорту України здійснюється реорганізація системи спеціальної освіти. Вона повинна бути переорієнтована на підготовку спеціалістів, які володіють знаннями і навичками щодо зміцнення здоров'я людини і методологією фізичної реабілітації людей з різними хронічними захворюваннями. Йдеться про те, щоб поряд із застосуванням традиційних методів і засобів медичної реабілітації, використовувати науково обґрунтовані методи і засоби фізичної реабілітації.

Ключові слова: форми, методи, рухова активність, артеріальна гіпертензія, студенти, тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціалісти відзначають, що рівень захворюваності при підвищеному артеріальному тиску залежить від організації заходів, що направлені на його нормалізацію, і головну роль в цьому відіграє здоровий спосіб життя, а успіх у досягненні мети значною мірою залежить від самої людини. Формування здорового способу життя неможливе без нормалізації рухової активності [5]. Однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи [2, с. 57]. Правильно організовані тренувальні заняття, підвищуючи резерв адаптації організму нормалізують стан всіх його систем.

Оскільки артеріальна гіпертензія являє собою хронічне захворювання, вона потребує уваги протягом всього життя. Для її профілактики та лікування необхідна програма дій, яка дозволить повірити у можливість корекції артеріального тиску за допомогою диференційовано обраних адекватних фізичних тренувань. Природно, що це можливо тільки за відсутності протипоказань для занять фізичною активністю.

Нині ще не визначені механізми, які сприяють зниженню артеріального тиску у спокої внаслідок тренувань, що направлені на підвищення витривалості. Результати деяких досліджень припускають, що фізичне тренування, в даному випадку, спричиняє зниження артеріального тиску, очевидно, внаслідок зменшення спротиву периферичних судин, а також внаслідок збільшення кількості капілярів і більш ефективної роботи венозної системи.

Є переконливі докази ефективності виконання фізичних вправ для зниження артеріального тиску у людей з низькою і середньою гіпертензією. Фізична активність, яка направлена на підвищення витривалості, може знижувати як діастолічний, та систолічний тиск крові приблизно на 10 мм ртутного стовпа у людей з середнім ступенем артеріальної гіпертензії, тоді як у людей зі значним ступенем гіпертензії фізичні навантаження практично не справляють позитивного впливу [6, с. 445]. Оптимальною величиною фізичного навантаження може бути 30 хв занять аеробною активністю, з частотою серцевих скорочень від 55 до 75 % максимальної

інтенсивності і проводиться 4–5 разів на тиждень. Важливо усвідомити ще й те, який вид фізичних навантажень, і в якому обсязі буде найбільш оптимальним, з точки зору зниження артеріального тиску [3, с. 23].

Окрім безпосереднього благотворного впливу на артеріальний тиск, заняття руховою активністю сприяють зниженню ризику цілої низки захворювань, таких як ожиріння і діабет, які призводять до виникнення артеріальної гіпертензії. В деяких випадках прийом препаратів є необхідним, однак достатньо часто його вдається уникати завдяки зміні способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Актуальність проблеми полягає в тому, що фактично кожний четвертий, і навіть третій, дорослий мешканець України має підвищений артеріальний тиск. В Житомирському національному агроекологічному університеті було проведено дослідження і зроблено аналіз стану здоров'я студентів I курсу, випускників шкіл 2019 року. Медичне обстеження пройшли 452 студенти. За результатами обстежень до відділення фізичного виховання (основне медичне відділення) було віднесено 265 студентів (58,7%), до відділення фізичної реабілітації (спеціальне медичне відділення) віднесено 187 студентів (41,3%). 66 студентів хворіють на серцево-судинні захворювання (ВСД, гіпертензія тощо) що складає майже 15% від загальної кількості студентів, що пройшли обстеження і 35,3% від кількості студентів спеціального медичного відділення.

Виходячи з аналізу наведених даних нами запропоновано застосування профілактичних і відновлювальних дій на основі таких принципів тренування:

1. Індивідуалізація методики і дозування фізичного навантаження в залежності від відхилення в стані здоров'я та загального стану організму.

2. Системність впливу та забезпечення певного підбору вправ і послідовності їх застосування.

3. Регулярність впливу, бо тільки регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму.

4. Тривалість застосування фізичних вправ, тому що відновлення порушених функцій основних систем організму можливе лише за умови тривалого і наполегливого тренування.

5. Зростання фізичного навантаження у процесі тренування.

6. Різноманітність і новизна у доборі і застосуванні фізичних вправ.

7. Помірність впливу фізичних вправ. Помірне, але більш тривале і подрібнене навантаження – більш виправдане, ніж посилене і концентроване.

8. Додержання циклічності при виконанні фізичного навантаження, фізичні вправи чергуються з відпочинком.

9. Різносторонній вплив, з метою удосконалення і розвитку всього організму в цілому.

10. Урахування вікових та статевих особливостей організму.

До різновидів фізичних вправ і дій та методики їх застосування можна зарахувати різні види оздоровчої ходьби та бігу, плавання, різноманітні напрямки аеробіки, велоспорт та тренування на велотренажерах, дихальну гімнастику, вправи для розвитку сили та розвитку і збереження гнучкості.

Перспективи подальшої роботи направлені на розробку і створення програм з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.

2. Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. – Львів: ЛДДФК, 2014. – № 4. – С. 57–62.

3. Джоун Г. Дивайн. Програма дійствий при підвищеном артеріальному давленні. – Олімпійська література, 2009. – С. 23–27.

4. Дубогай О. Д., В. І. Завацький, В. І. Короп. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч.-метод. посіб. – Луцьк: Надстир'я, 1995.– 225 с.

5. Профілактика артеріальної гіпертензії засобами рухової активності: навч.-метод. посібник / Ф. Г. Опанасюк, Д. О. Дзензелюк, Т. В. Курило, О. С. Скорий; за ред. Ф. Г. Опанасюка. – Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2018. – 300 с.

6. Уилмор Дж. Х., Д. Л. Костил. Физиология спорта и двигательной деятельности. – К.: Олімпійська література, 1997. – С. 445; 475–478.