

Репина Ирина Борисовна

магистрант

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

DOI 10.21661/r-310900

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОК С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ И ОЖИРЕНИЕМ

***Аннотация:** для снижения массы тела у студенток, а также вторичной профилактики артериальной гипертензии с использованием таких методов исследования, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, врачебно-педагогические контрольные наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, разработан реабилитационный комплекс лечебной физической культуры и массажа.*

***Ключевые слова:** снижения массы тела, артериальная гипертензия, ожирение, реабилитационный комплекс, лечебная физическая культура, массаж.*

Распространенность артериальной гипертензии составляет около 40% взрослого населения РФ, большую часть составляют женщины. Артериальная гипертензия является важнейшим фактором риска основных сердечно-сосудистых заболеваний – инфаркта миокарда и мозгового инсульта, главным образом определяющих высокую смертность в нашей стране и мире. В Российских рекомендациях по диагностике и лечению артериальной гипертензии Всероссийского научного общества кардиологов определено, что одним из факторов риска является ожирение, распространенность которого, по данным экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2025 году в мире будет насчитываться более 300 миллионов человек [1, с. 26].

Ситуация является проблемной, поэтому актуальными, по нашему мнению, будут являться исследования, направленные на поиск эффективного реабилитационного комплекса лечебной физической культуры и массажа, который будет

способствовать снижению массы тела у студенток, а также профилактике артериальной гипертензии.

Объект исследования – процесс физической реабилитации студенток 19–20 года.

Предмет исследования – влияние разработанного реабилитационного комплекса лечебной физической культуры и массажа на функциональное состояние кардиореспираторной системы студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и ожирением.

Цель исследования – обосновать эффективность разработанного реабилитационного комплекса лечебной физической культуры и массажа у студенток с артериальной гипертензией и ожирением.

Гипотеза исследования – предполагается, что реабилитационный комплекс лечебной физической культуры и массажа, будет способствовать снижению массы тела у студенток, а также являться средством вторичной профилактики артериальной гипертензии.

Научная новизна исследования – будет выявлено позитивное влияние разработанного комплекса лечебной физической культуры и массажа, которое выражено в снижении массы тела у студенток и так же является средством профилактики артериальной гипертензии.

Практическая значимость – предложенный реабилитационный комплекс лечебной физической культуры и массажа у студенток с артериальной гипертензией и ожирением, может использоваться для групповых и индивидуальных занятий в реабилитационных центрах.

Задачи исследования:

1. Литературный анализ источников по проблеме реабилитация для студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и ожирением.
2. Разработать реабилитационный комплекс лечебной физической культуры и массажа, для студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и ожирением с использованием упражнений лечебной физической культуры и массажа.

3. Экспериментально оценить эффективность разработанного реабилитационный комплекс лечебной физической культуры и массажа, для студенток 19–20 с артериальной гипертензией и ожирением с использованием упражнений лечебной физической культуры и массажа.

Для достижения поставленных цели и задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Врачебно-педагогические контрольные наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

По результатам проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы:

Анализ научно-методической литературы показал, что для реабилитации студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и алиментарным ожирением I степени применяется комплекс методов, важнейшими среди которых являются физические упражнения и диета. Актуальным остается вопрос разработки методик индивидуальных программ физических нагрузок для студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и алиментарным ожирением I степени.

Установлено, что основным мотивом студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и алиментарным ожирением I степени к занятиям физическими упражнениями является улучшение физической подготовленности и общее снижение веса. Оценка физического развития студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и алиментарным ожирением I степени показала избыточную массу тела, с ИМТ = 33 кг/м², отмечалась низкая степень физической выносливости и снижение функциональных возможностей кардиореспираторной системы по результатам гипоксических проб Штанге и Генчи у 70,0% обследуемых, толерантность к физической нагрузке по тесту Руфье – Диксона оценивалась как слабая и неудовлетворительная у 50,0% студенток.

В разработанном нами реабилитационном комплексе лечебной физической культуры и массажа для студенток 19–20 лет с артериальной гипертензией и алиментарным ожирением I степени предлагается проводить занятия, которые ориентированы на все группы мышц, нагрузка на которые распределяется на три дня в неделю, аэробной и силовой направленности. Постепенное увеличение объема аэробной нагрузки, формирование общей аэробной выносливости за счет интенсивности тренировок (60–80%). Обязательная коррекция питания на фоне двигательной активности, изменение пищевых привычек, массаж.

Список литературы

1. Диагностика и лечение артериальной гипертензии Российские рекомендации (четвертый пересмотр) // Системные гипертензии. – 2010. – №3. – С. 5–26.