

Влияние занятий избирательной направленности на физическое состояние студенток, имеющих варикозную болезнь

Марковский Георгий Андреевич

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

*Научный(-е) руководитель(-и) – кандидат педагогических наук, доцент **Ванда Елена Сергеевна**, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Введение

Варикозная болезнь (ВБ) – хроническое заболевание вен нижних конечностей, характеризующееся несостоятельностью клапанов венозной стенки, реализующихся в условиях ортостатической венозной гипертензии и проявляющихся варикозной трансформацией подкожных вен. ВБ у студенток БГМУ выражается в: жалобах на болевые ощущения, чувство тяжести в ногах; ночных мышечных судорогах; утомляемости при длительной нагрузке.

Цель исследования

Определить сочетание средств физической реабилитации процесса коррекции функционального состояния ССС лиц с ВБ.

Материалы и методы

Сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. КГ (15) состояла из студенток 1-4 курсов всех факультетов имеющих в анамнезе ВБ. К ЭГ (17) отнесены студентки с выраженной клиникой заболевания, а также имеющие более одной нозологии. Эксперимент проходил 4 года в два этапа. КГ с 1 по 4 курсы занималась по традиционной программе, в ЭГ дополнительно к общим средствам введены комплексы корригирующей гимнастики для развития физических качеств, комплексы ЛФК, плавание и гидрокинезотерапия.

Результаты

Задачи эксперимента: улучшить венозный и лимфатический отток и периферическое кровообращение; нормализовать артериальный приток; повысить тонус вен и физическую выносливость организма. Все поставленные задачи соответствуют задачам ЛФК у больных с данной патологией. Динамика состояния отслеживалась по ежегодным данным диспансерного наблюдения, в первую очередь по данным врачебно-педагогического наблюдения. Избрана стратегия тренировочных воздействий: обучение комплексу ЛФК; тренировки мышц тазового пояса и ног, туловища, выполнявшихся преимущественно в положении лежа на спине и животе, стоя на коленях с упором на руки; закрепления навыка правильной осанки; дальнейшего развития функционального состояния ССС и ДС. Используемые средства: разновидности ходьбы; упражнения степ-аэробики; плавание и гидрокинезотерапия. Эффективность методики подтверждена результатами: показателей ЧСС, АД, ФП Мартине, силы основных мышечных групп. Отмечена положительная динамика показателей силы мышц ног, выполняющих роль мышечного насоса. Количество повторений локомоций, для определения уровня силы мышц ног возросло с 51,2 до 171,6 раза. Прирост времени удержания туловища на весу, характеризующего статическую выносливость мышц спины и тазового пояса, составил 124,4 сек. для мышц спины; пресса – 14,7 сек.

Выводы

Эффективно: применение упражнений: повышающих уровень функционального состояния ССС и ДС; силы мышц ног; средств коррекции, исключающих форсирование тренировочных нагрузок; формирование навыка правильной осанки; обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов в подборе физических упражнений; обязательного введения плавания в программу.