

УДК 616.248: [612.2:796 (799)]

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ «ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ» ЗА ПОКАЗНИКАМИ МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТОК МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ, ХВОРИХ НА НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНУ ДИСТОНІЮ ЗА ГІПЕРТОНІЧНИМ ТИПОМ

Тетяна ДЬОМКІНА

*Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського,  
м. Вінниця, Україна, e-mail: lovedforever11@gmail.com*

**Вступ.** Аналіз поширення різних захворювань серед студентів медичного коледжу засвідчив, що 43,7% дівчат хворіють на нейроциркуляторну дистонію (НЦД) [1]. Результати наукових досліджень свідчать про необхідність застосування реабілітаційних засобів з таким контингентом осіб в умовах, наближених до навчального процесу. Для реабілітації хворих на НЦД застосовують різні засоби фізичної реабілітації - лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапію, гомеопатичну терапію, голкорексфлексотерапію, баротерапію тощо. Водночас у науковій літературі недостатньо висвітлено питання можливості використання в комплексній реабілітації хворих гіпоксичного тренування.

**Мета дослідження** – підвищення аеробної продуктивності організму студенток медичного коледжу, хворих на НЦД, шляхом застосування фізичних вправ і методики «ендогенно-гіпоксичного дихання».

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, визначення максимального споживання кисню із застосуванням методу велооргометрії [2], методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Тривалість занять за запропонованою програмою фізичної реабілітації становила 32 тижні. У студенток контрольної групи, які займалися фізичною культурою за типовою програмою медичного коледжу для спеціальних медичних груп, упродовж вказаного періоду при періодичності занять три рази на тиждень не відбулося вірогідних змін абсолютного і відносного показників максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ). Застосування в заняттях методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» сприяло підвищенню ефективності занять через 24 тижні від їх початку. У студенток основної групи абсолютні і відносні величини  $VO_{2max}$  підвищилися відповідно на 13,8% та 13,7% ( $p < 0,05$ ), що свідчить про перспективи використання штучно створеної гіперкапічної гіпоксії для реабілітації хворих на НЦД.

**Висновки.** Застосування в системній реабілітації студенток медичного коледжу фізичних вправ і методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» сприяє підвищенню аеробної продуктивності організму.

**Ключові слова:** нейроциркуляторна дистонія, «ендогенно-гіпоксичне дихання», аеробна продуктивність.

### Список літератури

1. Дьомкіна Т. В. Еспрес-вплив ендогенно-гіпоксичного дихання на показники артеріального тиску та спірографії студенток. Хворих на нейроциркуляторну дистонію / Дьомкіна Т. В., Онишук В. С. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 114–118.
2. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошниченко, С. П. Драчук. – Київ : Олімп. література, 2013. – 184 с.