

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С КАРДИОВАСКУЛЯРНЫМ РИСКОМ

Нежкина Н.Н., Кулигин О.В., Чистякова Ю.В.,
Голубева А.М., Насонова О.Л.

Ивановский государственный медицинский университет
Минздрава России, Иваново, Россия

Ключевые слова: подростки 16–17 лет; курение;
оздоровительная программа

Актуальность. Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе курение, приводят у подростков к нарушению вегетативной регуляции, снижению функциональных возможностей организма, напряжению адаптационных механизмов. **Цель:** разработать оздоровительную программу физического воспитания подростков 16–17 лет с кардиоваскулярным риском, обусловленным курением, и определить её эффективность.

Материалы и методы. Обследованы 50 курящих подростков 16–17 лет со стажем курения $2,6 \pm 1,3$ года. Факт табакокурения подтверждался выявлением угарного газа в выдыхаемом воздухе на приборе «Микро СО». 30 подростков (основная группа) в течение одного учебного семестра 3 раза в неделю занимались по оздоровительной программе. Группу сравнения составили 20 подростков, посещавших традиционные занятия физической культуры. Для оценки эффективности рассчитывали индекс курящего человека, анализировали показатели вариабельности сердечного ритма на приборе Полиспектр 8/Е. Исследование аэробной производительности проводилось с помощью нагрузочного теста с газовым анализом выдыхаемого воздуха на газоанализаторе «Металайзер 3В». Личностную и ситуативную тревожность оценивали по методике Ч. Спилберга и Ю.Л. Ханина, уровень переживания психологического стресса — по шкале PSM 25 (Лемура–Тесье–Филлиона).

Результаты. Разработана оздоровительная программа, включающая теоретический модуль с интерактивными лекциями о влиянии на организм никотиновой зависимости, рациональной физической активности и эффективной психологической саморегуляции. Практический модуль проводился в форме психофизической тренировки. Анализ эффективности оздоровительной программы показал, что у подростков основной группы снижались гуморально-метаболические влияния на сердечный ритм в структуре общей мощности спектра. При активной ортостатической пробе увеличивалась общая мощность спектра и реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) (К 30/15). Отмечено увеличение потребления кислорода на момент наступления анаэробного порога (с 20,75 (17,3; 23,0) до 25,3 (18,9; 26,1) мл/мин/кг; $p < 0,05$), увеличение абсолютной мощности (с 178,8 (152,1; 219) до 218 (182; 226,9) Вт и удельной мощности с 2,64 (2,37; 2,96) до 3,2 (2,9; 3,31) Вт/кг) выполненной работы на пиковой нагрузке. У детей основной группы уменьшились значения интегрального показателя психической напряжённости в 1,5 раза, ситуативной тревожности в 1,6 раза. У детей группы сравнения изменения были недостоверны.

Заключение. Реализация оздоровительной программы физического воспитания для курящих подростков 16–17 лет способствовала уменьшению кардиоваскулярного риска, улучшению функционального состояния ВНС и кардиореспираторной системы, а также снижению тревожности и психической напряжённости детей.