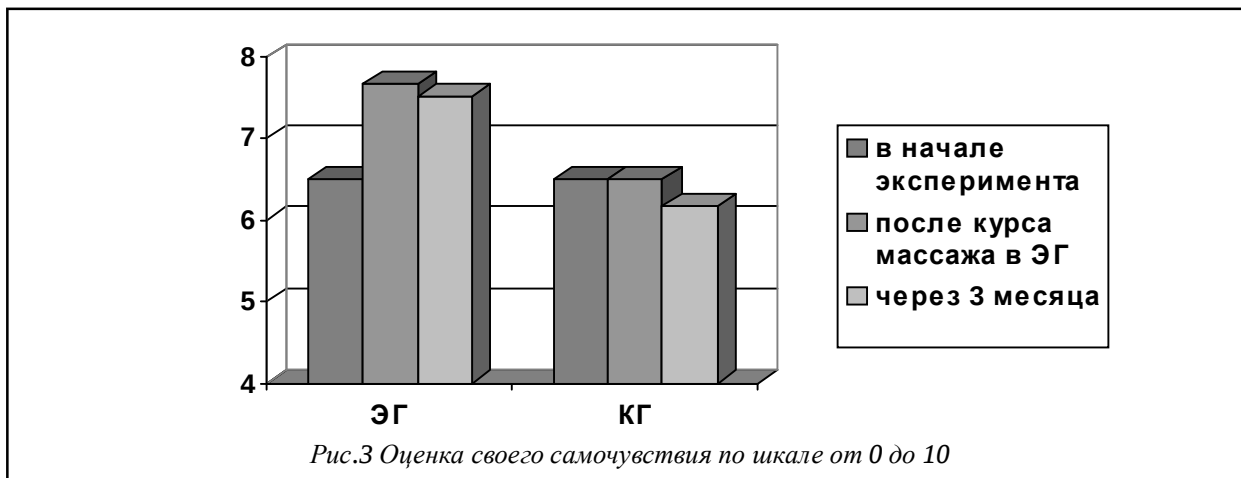




самочувствия возрос на 18% в то время как данный показатель в контрольной группе оставался на том же уровне.

Через три месяца те же показатели в обеих группах снизились, однако в экспериментальной группе он был на 22% выше. Мы предполагаем, что такие показатели были вызваны регулярным проведением сеансов самомассажа волосистой части головы и шеи.

Выводы

Реабилитационные мероприятия должны включать в себя массаж и обучение методикам самомассажа, которые являются неотъемлемой частью лечебного и реабилитационного периодов заболеваний, особенно в амбулаторный период. Правильно проведенные процедуры массажа и самомассажа, с учетом основного диагноза и сопутствующих заболеваний, с учетом функционального состояния пациентов не приводят к ухудшению их самочувствия и функциональных показателей, как, к сожалению, считают некоторые врачи, не назначающие массаж при повышенном артериальном давлении, а наоборот способствуют оптимизации показателей артериального давления и улучшению психо-эмоционального и физического самочувствия пациентов. В частности было доказано нормализующее влияние массажа на артериальное давление у людей с гипертонической болезнью I - II степени после курса массажа. А так же пролонгированный эффект курса самомассажа головы и шеи оказывающего положительное влияние на субъективную оценку своего самочувствия.

Планируется дальнейшее наблюдение и анализ групп с применением данной методики, для уточнения изменения других показателей в амбулаторный период.

Литература

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу С-П Гиппократ 1992 – 177с
2. Дубровский В.И. Энциклопедия массажа/Предисл. В. М. Аршина. — М.: Мол. гвардия, RETORIKA-A, 1998. - 672 с, ил.
3. Красикова И.С. Энциклопедия массажа / Научно-популярное издание. — СПб.: «КРИСТАЛЛ», 1996. — 448 с, илл.
4. Поллок М.Л. Шмидт Д.Х. Заболевания сердца и реабилитация. К. Олимпийская литература 2000 - 407 с.

5. Справочник фельдшера /А.А.Михайлов, Л.А. Исаева, М.Х. Турьянов и др. / Под ред. А.А.Михайлова.- М.Медицина, 1990. – В 2 томах. Т.1.– 496 с.

Поступила в редакцию 26.03.2007г.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЗМІН ЖИТТЄВИХ ПОКАЗНИКІВ ЛЮДИНИ В ЧАСІ ПІД ВПЛИВОМ ХОЛОДОВИХ ВОДНИХ ПРОЦЕДУР.

Дикий Б.В.

Ужгородський національний Університет, факультет післядипломної освіти, кафедра терапії та сімейної медицини, м. Ужгород

Анотація. В статті показано, що реакція людського організму на дію холодового навантаження, проявляється в підвищенні систолічного тиску через 1 хвилину після занурення у воду а потім значного його зменшення через 5 та 10 хвилин.

Ключові слова: холодове навантаження, тиск, пульс.

Аннотация. Дикий Б.В. Зависимость изменений жизненных показателей человека во времени под влиянием холодных водных процедур. В данной работе показано, что реакция человеческого организма на воздействие Холодовой нагрузки, проявляется в увеличении систолического давления через 1 минуту после погружение в холодную воду, а потом значительного его снижения через 5 и 10 минут.

Ключевые слова: охлаждающие воздействия, давление, пульс.

Annotation. Dykyj B.V. Dependence of changes of vital parameters of the person in time under the influence of cold water procedures. Our researches have shown that the reaction human body on influence low-temperature loading in increase of pressure in 1 minute the ambassador immersing at water and then its significant decrease in 5 and 10 minutes.

Key words: cold influence, arterial pressure, pulse.

Вступ.

В Аналіз наукової літератури показав, що немає досліджень зміни систолічного, діастолічного тиску та пульсу в часі, після дії холодового навантаження (ХН), проведенні занять в секціях зимового плавання.

На даний період існують різні методики купання та обливання в холодній воді, які використовуються в групах фізичної культури [1,2].

В Закарпатській обласній Асоціації здорово-

го способу життя “Закарпатський морж” протягом 15 років люди займаються загартовуванням за методикою з використанням малих холодних навантажень (МХН), на яку отримано патент на винахід [4].

Суть методу полягає в тому, що перед зануренням в холодну воду досягається розслаблення організму при ритмічному спокійному диханні носом до відчуття тепла в тілі. Після чого роздягаються починаючи з ніг і закінчуючи тулубом, а далі повільно в розслабленому стані занурюються в холодну воду на 10-15 секунд з головою. Після виходу з води дають тілу повністю обсохнути на повітрі і одягаються починаючи з ніг і закінчуючи тулубом.

Дана методика за рахунок відсутності активних зігріваючих гімнастичних вправ та короткого перебування в холодній воді, на відміну від широко використаних методик з активними фізичними вправами і довготривалим перебуванням в холодній воді, зменшує холодове навантаження (ХН) на організм людини, що дає можливість займатися нею людям з різними паталогічними станами[3].

Згідно статистичних даних по му-

качівській центральній лікарні найбільш питома вага по захворюваності, проблема серцево-судинної системи (ССС) займає біля 40 %. В нашому випадку представляє інтерес вплив ХН на динаміку зміни на параметри ССС під час проведення процедур загартовування.

Дослідження виконані відповідно зведеного плану кафедри терапії та сімейної медицини УжНУ “Вивчення адаптаційних механізмів та їх впливу на розвиток захворювання та особливості профілактики і лікування в умовах недостатності деяких мікроелементів та природних катаклізмів” по темі ДБ – 544, наказ МОН України № 746 від 07.11.2003р.

Формулювання цілей роботи.

Метою нашого дослідження було вивчення впливу системи загартовування з використанням малих холодних навантажень на зміну систолічного, діастолічного тиску та пульсу до і після процедур купання на протязі 1 хвилини 5 та 10 хвилин після занурення, для групи людей з нормальним та підвищеним артеріальним тиском.

Таблиця 1					
Дані динаміки зміни досліджуваних величин параметрів ССС.					
Параметр	точки	з	У людей ВАТ	з	У людей НАТ
ТС - систолічний тиск до занурення	1		158,8±2,2		125,2±1,5
ТС1 - систолічний тиск через 1 хвилину після занурення	2	0,7	162,7±2,4*	0,31*	130,8±2,4
ТС2 - систолічний тиск через 5 хвилин після занурення	3	0,73	149,5±2,1	0,40*	119,8±2,0
ТС3 - систолічний тиск через 10 хвилин після занурення	4	0,91	152,2±1,8*	0,9	122,3±1,7*
ТД - діастолічний тиск до занурення	1		100,4±2,3		84,5±1,8
ТД1 - діастолічний тиск через 1 хвилину після занурення	2	0,75	98,2±1,7*	0,88	83,0±1,6*
ТД2 - діастолічний тиск через 5 хвилин після занурення	3	0,8	92,1±1,5	0,56*	79,8±1,4*
ТД3 - діастолічний тиск через 10 хвилин після занурення	4	0,81	95,4±1,9*	0,93	82,2±1,4*
П - пульс до занурення	1		86,0±2,0		82,9±2,9
П1 - пульс через 1 хвилину після занурення	2	0,55	79,9±2,3	0,29*	77,1±1,5
П2 - пульс через 5 хвилин після занурення	3	0,84	74,4±2,1*	0,63	78,6±1,5
П3 - пульс через 10 хвилин після занурення	4	0,79	80,3±1,9*	0,81	80,9±1,6*
ТП - пульсовий тиск до занурення	1		58,4±2,3		40,7±1,6
ТП1 - пульсовий тиск через 1 хвилину після занурення	2	0,64	64,5±2,6	0,28*	47,8±2,5
ТП2 - пульсовий тиск через 5 хвилин після занурення	3	0,20*	40,0±1,6	0,25*	40,0±1,5
ТП3 - пульсовий тиск через 10 хвилин після занурення	4	0,25*	56,8±2,1	0,8	40,2±1,2*
Примітка: з - коефіцієнт кореляції, * - зміна параметру під дією ХН є недостовірною (p > 0,05).					

Методи й організація досліджень. Для дослідження нами була підібрана група людей в кількості 30 чоловік з нормальним артеріальним тиском (НАТ) (жінок 16, чоловіків 14 осіб), та 28 чоловік з підвищеним артеріальним тиском (ВАТ) (жінок 14, чоловіків 14 осіб), що займаються „моржуванням”.

Вимір даних параметрів перед занурення проводився до роздягання, а після дії ХН проводилось через 1 хвилину після дії холодового навантаження (ХН) та через 5 та 10 хвилин. Артеріальний тиск вимірювали за методом Короткова, використовуючи апарат ММТ-3. Частоту серцевих скорочень визначали пальпаторним способом. Аналіз статистичних величин репрезентативних рядів значень наших досліджуваних фізіологічних параметрів виконувались по стандартній методиці за допомогою програми EXCEL з використанням критеріїв Ст'юдента.

Результати досліджень та їх обговорення.

Зведені значення змін досліджуваних величин під впливом ХН для людей з НАТ та ВАТ подані в таблиці 1. Результати цих змін показані на рисунках 1 та 2.

З рисунку 1 видно, що у людей підвищеним артеріальним тиском, СТ незначно підвищується через 1 хвилину після занурення у холодну воду а потім через 5 хвилин значно знижується по відношенню до початкового рівня до занурення, а через 10 хвилин відновлюється до величини меншої ніж до моменту занурення. ТД та П постійно знижується за 1 та 5 хвилин по відношенню до початкових значень до занурення, а на 10 хвилині зростає до величини меншої ніж до моменту занурення. Пульсовий тиск (ТП) підвищується через 1 хвилину після занурення у холодну воду а потім через 5 хвилин спадає, а на 10 хвилині зростає до величини меншої ніж до моменту занурення. Незначне підвищення ТС компенсується збільшенням пульсового тиску (ПТ), що є адекватною реакцією на холодове навантаження. Зміна ТС, ТД, та П після дії не є достовірною за 1 хвилину після дії ХН, це пов'язано з тим, що на організм діє МХН який перебуває в розслабленому стані, тобто немає великого навантаження на ССС.

З рисунку 2, видно, що у людей з нормальним артеріальним тиском СТ та ТД підвищується через 1 хвилину після занурення у холодну воду, але не виходить за межі допустимих значень (сistolічного тиску 140 мм. Рт.ст.) а потім через 5 хвилин знижується по відношенню до початкового рівня до занурення, а на 10 хвилині зростає до величини меншої ніж до моменту занурення. П знижується через 1 хвилину після занурення по відношенню до початкових значень до занурення а потім зростає через 5 та 10 хвилин до величини меншої ніж до моменту занурення. Пульсовий тиск (ПТ) підвищується через 1 хвилину після занурення у холодну воду а потім через 5 хвилин спадає, а на 10 хвилині зростає до величини меншої ніж до моменту занурення. Підвищення ТС компенсується збільшенням пуль-

сового тиску, що є адекватною реакцією на холодове навантаження. Зміна ТС та П є достовірним, ТД не є достовірним за 1 хвилину після дії МХН.

Коефіцієнт кореляції впливу ХН на зміну досліджуваних параметрів у людей з підвищеним артеріальним тиском від є вищим ніж у людей з нормальним артеріальним тиском. це вказує на те, що у людей ВАТ процеси змін досліджуваних параметрів під впливом МХН направлені на відновлювальні процеси та стабілізацію ССС.

Окрім того тип реакції на основні зміни тиску та пульсу на навантаження при дії МХН не відповідають ні одній з класифікацій вказаних в [5]. В нашому випадку з норматичним типом реакції співпадає зміна ТС та ТП, що зростає, а ТД зменшується при дії навантаження, але зміна пульсу не зростає а в нашому випадку знижується. Це видно обумовлено тим, що в нашій методиці процес загартовування проходить в режимі релаксації (розслаблення), а не напруження як у інших видах вправ.

Таким чином під дією ХН проходить адаптація серцево-судинної системи до навантаження, зростає її неспецифічна резистентність, тобто проявляється тренувальний ефект.

Висновок.

Аналіз зміни СТ, ДТ та П під впливом ХН показав, що реакція організму у людей з нормальним артеріальним тиском (НАТ), відбувається не зовсім нормативна реакція на холодове навантаження в зв'язку з тим, що в нашому випадку тренування проходять в режимі релаксації (розслаблення), а не напруження при вправах.

У людей з підвищеним артеріальним тиском (ВАТ), реакція організму дещо відмінна по відношенню до людей з НАТ. В них завдяки МХН та постійній релаксації не відбувається різкої зміни цих параметрів за 1 хвилину після холодового навантаження. Реакція ССС через 5 хвилин після холодового навантаження вказує на значне зменшення ТС, ТД та П, що проявляється хорошему оздоровчому ефекті дії МХН при релаксації на організм. Процес відновлення функціональних параметрів ССС проходить тільки через 10 хвилин, що значно більше за межі встановлені для основних типів реакцій. Це значить, що зовнішнє навантаження на організм у вигляді навіть малого холодового навантаження призводить до сильних проявів внутрішньої сторони фізичного навантаження, що призводить до доволі сильних функціональних зрушень в організмі які потребують значного часу на його відновлення.

Коефіцієнт кореляції впливу ХН на зміну досліджуваних параметрів у людей з ВАТ є більшим ніж у людей НАТ, це вказує на те, що у людей ВАТ процеси змін досліджуваних параметрів під впливом МХН направлені на відновлювальні процеси та стабілізацію ССС.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на більш чіткіше вивчення цих змін в часі при менших інтервалах часу за більш довгий час.

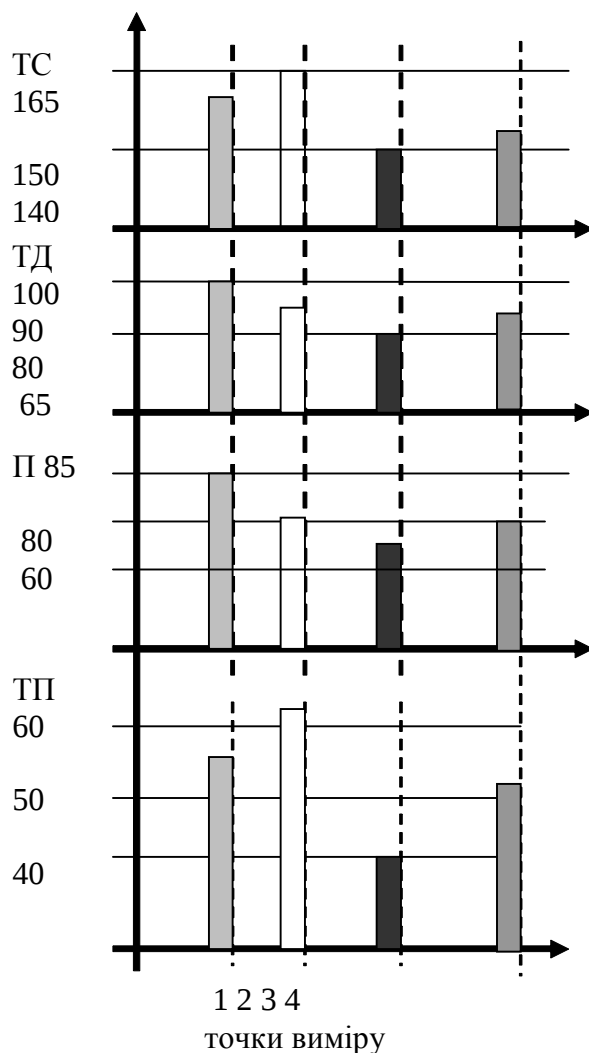


Рис.1 динаміка зміни артеріального тиску та пульсу рід впливом холодового навантаження у людей з підвищеним артеріальним тиском.

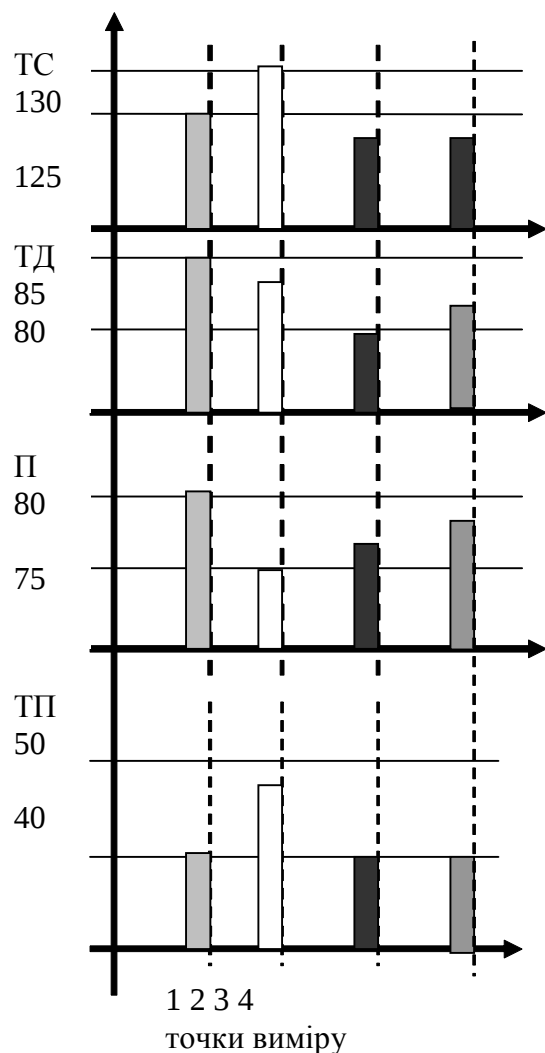


Рис.2 динаміка зміни артеріального тиску та пульсу рід впливом холодового навантаження у людей з нормальним артеріальним тиском.

Література

1. Богачев М.И. Опыт физиологического закаливания организма в системе физического восстановления. / Вести. Ленин.Универс. – 1954, - С 75-88.
2. Бокша В.Г., Латышев Г.Д. Проблемы теплоотдачи человека в воде и проблемы закаливания холодом. Ялтинский НИИ физ.метод исследов. климата им. Сеченова./ Физиология и методики закаливания. Межвузовский сборник трудов под ред. Ю.Н. Чусова, В.- 1987, С 120-131.
3. Дикий Б.В., Бігорі П.П., Русин І.С. Метод реабілітації та оздоровлення хворих за допомогою водних процедур. / Науковий вісник Ужгородського Університету, серія "Медицина", вип.. 16, 2001. –С 113-119.
4. Дикий Б.В., Спосіб реабілітації та оздоровлення за допомогою водних процедур. // Патент на винахід ,

№.2001053408 від 03.12.2001 р.

5. Язловецький В.С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я. Кіровоград. 2003 р. – 159 С.
Надійшла до редакції 27.03.2007р.

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПРИЙНЯТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ РІШЕНЬ

Доценко С.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Анотація. У статті аналізуються питання науково-педагогічного обґрунтування сутності та структури готовності майбутніх учителів до прийняття рішень в про-