

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**«СПОРТ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.
СУЧАСНІСТЬ ТА МАЙБУТНЄ»**

**Збірник тез доповідей
Міжнародної науково-практичної конференції**

26-27 лютого 2026 року

**Електронне видання комбінованого
використовування на DVD-ROM**

м. Запоріжжя

<i>Мартинова Т.С., Щербій С.А.</i> ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	155
<i>Самарін Д. С., Гурєєва А.М.</i> ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ	159
<i>Сєда Д. Д., Шаповалова І. В.</i> ШРОТ-ТЕРАПІЯ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ІЗ ІДІОПАТИЧНИМ СКОЛІОЗОМ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ ...	162
<i>Селехман Е.В., Кубатко А.І.</i> МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ПЛОМЕТРИКИ В СИСТЕМІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ	165
<i>Черняков В. В., Желізний М. М., Кривенко А. П.</i> ФОРМУВАННЯ ЕСТЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНИМИ ЗАСОБАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ.....	168
<i>Шаповалова І. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЛІМФОДРЕНАЖНОГО МАСАЖУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ	172

УДК 615.825:616.12-008.331.1:613.71

Самарін Д. С.¹, Гурєєва А.М.²

¹ здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

² к.фіз.вих., доц. Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК СКЛАДОВА ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПАЦІЄНТІВ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Анотація. Розглянуто роль оздоровчого фітнесу як складової програми фізичної терапії у відновленні пацієнтів з артеріальною гіпертензією. Проаналізовано сучасні наукові підходи до використання дозованих фізичних навантажень у комплексній реабілітації пацієнтів з підвищеним артеріальним тиском. Обґрунтовано доцільність включення елементів оздоровчого фітнесу до програм фізичної терапії з метою зниження артеріального тиску, покращення функціонального стану серцево-судинної системи та підвищення якості життя людини.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізична терапія, артеріальна гіпертензія, фізична реабілітація, серцево-судинна система.

Abstract. The role of health fitness as a component of physical therapy in the recovery of patients with arterial hypertension is considered. Modern scientific approaches to the use of dosed exercise in complex rehabilitation of patients with high blood pressure are analyzed. The expediency of including health fitness elements in physical therapy programs with the aim of lowering blood pressure, improving the functional state of the cardiovascular system, and improving the quality of human life is substantiated.

Key words: health fitness, physical therapy, arterial hypertension, rehabilitation, cardiovascular system.

Артеріальна гіпертензія є однією з найбільш поширених хронічних патологій серцево-судинної системи та залишається провідним фактором ризику розвитку інсульту, ішемічної хвороби серця і серцевої недостатності. Незважаючи на значний прогрес фармакотерапії, проблема контролю артеріального тиску залишається актуальною, що зумовлює необхідність широкого впровадження немедикаментозних методів лікування та реабілітації [4].

Фізична терапія посідає важливе місце у комплексному лікуванні артеріальної гіпертензії, оскільки дозволяє впливати на основні патогенетичні механізми захворювання, зокрема на порушення вегетативної регуляції, підвищення периферичного судинного опору та зниження адаптаційних можливостей організму. Одним із сучасних напрямів фізичної терапії є

використання оздоровчого фітнесу, який поєднує різні форми фізичної активності з урахуванням функціонального стану пацієнтів [2].

Оздоровчий фітнес у системі фізичної терапії розглядається як структурована система дозованих фізичних вправ, що включає аеробні навантаження, елементи силових вправ низької та помірної інтенсивності, а також дихальні та релаксаційні техніки. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на серцево-судинну, дихальну та нервову системи, сприяючи зниженню рівня артеріального тиску та покращенню загального функціонального стану організму [5].

Регулярні заняття оздоровчим фітнесом сприяють формуванню стійких адаптаційних змін з боку серцево-судинної системи. Під впливом дозованих фізичних навантажень зменшується активність симпатичної нервової системи та нормалізується баланс між симпатичним і парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи. Це призводить до зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, зменшення судинного тонуусу та стабілізації артеріального тиску [5].

Важливим механізмом антигіпертензивної дії оздоровчого фітнесу є покращення функціонального стану ендотелію судин. Фізичні вправи стимулюють вивільнення оксиду азоту, який є основним ендогенним вазодилататором. Підвищення біодоступності оксиду азоту сприяє зменшенню периферичного судинного опору, покращенню еластичності судинної стінки та зниженню систолічного і діастолічного артеріального тиску [2].

Крім того, оздоровчий фітнес позитивно впливає на нейрогуморальні механізми регуляції артеріального тиску. Регулярна фізична активність сприяє зниженню активності ренін-ангіотензин-альдостеронової системи, що відіграє ключову роль у патогенезі артеріальної гіпертензії. Зменшення рівня ангіотензину II та альдостерону супроводжується зниженням судинного спазму, зменшенням затримки рідини та покращенням гемодинамічних показників [4].

Оздоровчо-фітнесні програми у фізичній терапії пацієнтів з артеріальною гіпертензією, як правило, базуються на використанні аеробних навантажень помірної інтенсивності, таких як лікувальна ходьба, заняття на велоергометрі, плавання та комплекси фізичних вправ. Тривалість одного заняття зазвичай становить 30-60 хвилин, а частота – не менше трьох разів на тиждень. Інтенсивність фізичних навантажень визначається з урахуванням віку пацієнтів, рівня артеріального тиску, функціонального стану серцево-судинної системи та наявності супутніх захворювань [1].

Важливою складовою оздоровчого фітнесу є дихальні вправи, які сприяють зменшенню психоемоційного напруження та нормалізації вегетативної регуляції серцевої діяльності. Використання діафрагмального та ритмічного дихання з подовженим видихом дозволяє знизити частоту

серцевих скорочень, покращити венозне повернення та зменшити прояви тривожності, що має особливе значення для пацієнтів з артеріальною гіпертензією [3].

Застосування оздоровчого фітнесу в комплексній програмі фізичної терапії сприяє не лише зниженню артеріального тиску, але й підвищенню толерантності до фізичних навантажень, покращенню загальної фізичної працездатності та якості життя пацієнтів. Регулярна рухова активність формує у пацієнтів мотивацію до активного способу життя, підвищує рівень комплаєнсу та забезпечує довготривалий позитивний ефект реабілітаційних заходів.

Таким чином, оздоровчий фітнес є важливою та науково обґрунтованою складовою фізичної терапії у відновленні пацієнтів з артеріальною гіпертензією. Його використання дозволяє комплексно впливати на основні патогенетичні механізми захворювання, знижувати рівень артеріального тиску, покращувати функціональний стан серцево-судинної системи та сприяти підвищенню якості життя пацієнтів. Інтеграція програм оздоровчого фітнесу у систему фізичної терапії є перспективним напрямом реабілітації та відповідає сучасним вимогам доказової медицини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коваленко Н.Л. Фізична терапія при гіпертонічній хворобі II ступеня на довгостроковому етапі реабілітації : магістерська дис. : 227 Фізична терапія, ерготерапія. Київ, 2020. 117 с.

2. Максів Х.Я., Марущак М.І. Патогенез артеріальної гіпертензії: роль окиснювальних процесів. Вісник медичних і біологічних досліджень. 2020. № 2. С. 81-87. URL: <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2020.2.11385>

3. Можливості та обмеження фізичної терапії у підлітків з артеріальною гіпертензією / О. Г. Іванько та ін. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Т. 5, вип. 3(25): Фізична терапія та ерготерапія. С. 361-367.

4. Сіренко Ю.М. Артеріальна гіпертензія: виявлення та стратифікація ризику. Практична ангіологія. 2005. Т.1, №1. URL: https://angiology.com.ua/ua/section-6/praktikum?page=3&sort=issue_id

5. Харківська Д. Фізична реабілітація при артеріальній гіпертензії. Сучасні досягнення фізичного виховання: матеріали науково-практ. конф. з міжнар. участю присвяч. Дню працівників освіти, (м. Харків, 19 жовт. 2021 р.). Харків, 2021. С. 70-72.

УДК 616.711-007

Седа Д. Д.¹, Шаповалова І. В.²

¹ здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 227 Терапія та реабілітація, ЗДМФУ