

УДК 615. 825:616 (075)

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ГІПЕРТОНІЇ

Репнєвська М.С., Капацина Т.В., Кучерак Г.П.

*Донецький Національний Технічний Університет*

**Анотація.** У цій статті розглядаються питання організації учбово - виховного процесу зі студентами спеціальної медичної групи, які мають гіпертонічну хворобу(ГХ). Гіпертонічна хвороба це серцево-судинне захворювання, котре лікують комплексно з включенням багатьох методів фізичної реабілітації.

Тому весь різноманітний спектр засобів, коштів і форм фізичної реабілітації, ми будемо, розглядати на основі учбово-виховного процесу і реалізувати завдяки системам фізичного виховання на основі загальноосвітнього, педагогічного, дидактичного та медичного матеріалу, прагнучи удосконалити роботу викладача фізичного виховання, лікаря ЛФК, інструктора ЛФК і тренера у лікувально-оздоровчому центрі.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, учбово-виховний процес, гіпертонічна хвороба (ГХ), ЛФК (лікувальна фізична культура), фізичні вправи, студенти спеціальної медичної групи, серцево-судинне захворювання.

**Анотація.** В этой статье рассматриваются вопросы организации учебно-воспитательного процесса со студентами специальной медицинской группы, которые имеют гипертоническую болезнь (ГБ).

Гипертоническая болезнь это сердечно-сосудистое заболевание, которое лечат комплексно с включением многих методов физической реабилитации. Поэтому весь разнообразный спектр способов, средств и форм физической реабилитации, мы будем, рассматривать на основе учебно-воспитательного процесса и реализовывать благодаря системам физического воспитания на основе общеобразовательного,

педагогического, дидактического и медицинского материала, стремясь усовершенствовать работу преподавателя физического воспитания, врача ЛФК, инструктора ЛФК и тренера в лечебно-оздоровительном центре.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, учебно - воспитательный процесс, гипертоническая болезнь (ГБ), ЛФК (лечебная физическая культура), физические упражнения, студенты специальной медицинской группы, сердеч -но-сосудистые заболевания.

**Актуальність.** Гіпертонічна хвороба - це серцево-судинне захворювання, яке має хронічний перебіг із періодичними загостреннями, гіпертонічними кризами і періодами відносного благополуччя (ремісія). Проявляється ГХ головним болем, шумом у вухах, запамороченням, підвищеною дратівливістю, зниженням працездатності. При гіпертонічній кризі ці симптоми різко посилюються, з'являється біль у м'язах і суглобах, виникають гострі розлади зору, блювота, іноді хворі

втрачають свідомість [1, 2]. Тому розглядаючи ознаки цього захворювання треба відзначити головні питання методики фізичної реабілітації, а також визначитися наперед формами і засобами ЛФК під час учбово-виховного процесу у студентів ВНЗ спеціальної медичної групи. Лікувальна фізична культура (ЛФК) - науково-практична, медико-педагогічна дисципліна, що вивчає теоретичні основи і методи використання засобів фізичної культури для лікування, відновлення і профілактики різних захворювань. ЛФК це одна із частин фізичного виховання, яка відновлює працездатність після перенесеного захворювання. Специфіка ЛФК в порівнянні з іншими методами лікування полягає в тому, що вона використовує, як основний лікувальний засіб фізичні вправи - головний стимулятор життєвих функцій організму людини. Одна з характерних особливостей даного методу - вживання студентами з ГХ фізичних вправ в умовах активної і свідомої участі в лікувальному процесі їх самих. В зв'язку з цим ЛФК-це не тільки лікувальний, але й ще учбово-педагогічний процес. Проведення занять ЛФК і виконання фізичних вправ засновані на принципах педагогіки [5].

### **Аналіз літератури.**

Фізична реабілітація застосовується не тільки в комплексному відновному лікуванні, але й у соціальній і професійній реабілітації. Фізична реабілітація студентів з ГХ являється, ще основою в проведенні занять зі студентами спеціальної медичної групи. Тому, що методика, яка застосовується при захворюваннях серцево-судинної системи висвітлює методику, яка взагалі укріплює організм студента, з акцентом на дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, а також вправи з елементами спортивних ігор, і лікувальну ходьбу [1, 2]. Всі ці вправи можна з великою ймовірністю використовувати для покращення серцево-судинної, дихальної системи і імунної системи. Але потрібно, у кожному випадку захворювання враховувати стан хворого та ступінь періодичності захворювання. Велику роль у фізичній

реабілітації студента є позитивний емоційний стан студента під час учбово-виховного процесу. Від того з яким настроєм буде виконувати вправи на занятті студент, від цього залежить кінцевий результат захворювання [5].

Виникненню серцево-судинного захворювання сприяє ряд чинників зовнішнього і внутрішнього середовища: переїдання, вживання алкоголю, паління, гіподинамія, фізичні і нервово-психічні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість тощо [3, 4].

Усі серцево-судинні захворювання лікують комплексно з включенням медикаментозного лікування, дієтотерапії, психотерапії, відповідного рухового режиму, фізичної реабілітації. Засоби останньої – ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапії. Їх призначають як у лікарняний, так і в після лікарняний періоди реабілітації [6].

#### **Мета та завдання дослідження.**

Тому головними аспектами проведення занять зі студентами ВНЗ з гіпертонічною хворобою виявляються, а саме:

- формування засобів і коштів на кожне заняття;
- ставлення цілі і вирішення конкретних завдань під час заняття;
- вибір найбільш важливих форм навчання;
- поєднання різних форм навчання;
- активізація і стимуляція у студентів рухових навичок, поліпшуючих працездатність та умови життя у студента.

Головними засобами фізичної реабілітації при ГХ є:

- ЛФК,
- лікувальний масаж,
- фізіотерапія,
- працетерапії [4].

Гіпертонічну хворобу лікують комплексно, застосування різних методів лікування буде залежати від ступеня хвороби. Передовсім призначають ліки, що знижують артеріальний тиск (гіпотензивні препарати); усувають або максимум зменшують дію чинників, що викликали його підвищення; призначають дієту зі зниженням у їжі кухонної солі;

використовують засоби фізичної реабілітації на фоні раціонального рухового режиму; приділяють увагу організації праці і відпочинку.

*Завдання, які виконує лікувальна фізична культура:*

- а) нормалізація процесів збудження і гальмування в ЦНС, моторно-судинних рефлексів і судинного тону;
- б) нормалізація порушеної регуляції артеріального тиску;
- в) загальне зміцнення організму і покращення емоційного стану хворого;
- г) підвищення працездатності хворого [5].

### **Результати дослідження.**

Застосування форм ЛФК проводять відповідно до призначеного щадного, щадно-тренуючого та тренуючого рухових режимів[1].

Методика застосування фізичних вправ при гіпертонічній хворобі в усіх рухових режимах передбачає використання *спеціальних вправ*, якими є вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи та для вестибулярного апарату. Вони сприяють зниженню артеріального тиску і нормалізують порушену вестибулярну функцію.

У *щадному руховому режимі* призначають лікувальну (ЛГ) і ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ), лікувальну ходьбу, самостійні заняття, теренкур, прогулянки, туризм, гідрокінезитерапію, спортивно-прикладні вправи. Заняття з лікувальної гімнастики триває 20-25 хв, проводиться груповим методом із вихідних положень сидячи і стоячи. Призначають вправи для великих і середніх м'язових груп, що відносно менше підвищують артеріальний тиск, ніж вправи за

участю малих. Рухи виконуються вільно, з повною амплітудою, без напруження, затримки дихання, натужування. Включають вправи на розслаблення м'язів, рівновагу, координацію рухів, тренування вестибулярного апарату.

Лікувальну ходьбу починають з 1,5 км у темпі 80-90 кроків за хви -лину.

Добре діють на розслаблення м'язів, серцево-судинний тонус, судинний тонус і на дихальну систему, на психоемоційний стан хворих — вправи у воді і плавання, тривалість їх виконання 15-20хв.

*Щадно- тренуючий руховий режим* призначають при стабілізації артеріального тиску і тенденції до нормалізації. ЛФК призначається у

тих самих форм, що у попередньому режимі, але її інтенсивність і тривалість збільшується, також збільшується обсяг ЛФК. Комплекси лікувальної гімнастики доповнюються вправами на обтяження (

наприклад гантелі 0,5- 1кг, медболи до 2кг). Призначається теренкур, починаючи з 30 —50-метрових відрізків. Тривалість занять фізичними вправами у воді і плаванні до 40хв.

*Тренуючий руховий режим* передбачає розширення рухової активності хворих на гіпертонію. ЛФК урізноманітнюють іграми ( волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс тощо), їздою на велосипеді, ходьбою на лижах.

Дистанцію теренкура збільшують до 5—7км, тривалість ЛГ досягає 40 – 60хв. Вправи з обтяженням проводять з більшою масою до 3кг.

Збільшується час знаходження у воді і плавання до 60 хв. [4, 7].

Реабілітація хворих ГБ повинна бути індивідуальною і плануватися відповідно до наступних принципів:

1. Лікування осіб з прикордонною артеріальною гіпертензією і хворих ГБ I стадії проводиться, як правило, не медикаментозними методами (дієта без солі, ЛФК, лікувальний масаж і ін.). Лише за відсутності ефекту призначають лікарські засоби .
2. У хворих I і II стадії ведуча роль в лікуванні належить систематичній медикаментозній терапії, яка повинна носити комплексний характер. Разом

з тим, необхідно систематично виконувати і профілактичні заходи, серед яких істотне місце займають засоби фізичної культури.

3. Фізичне навантаження хворих повинне відповідати стану хворого, стадії процесу і формі захворювання.

4. В процесі фізичної реабілітації необхідне цілеспрямоване тренування хворих для стимуляції відновних процесів у організмі.

5. Поступова адаптація організму хворого до зростаючого фізичного навантаження.

6. Рухова активність хворих повинна здійснюватися при систематичному лікарському контролі.

7. Кінцевою метою фізичної реабілітації хворих ГБ повинне стати підвищення фізичної працездатності хворих [6, 7].

Комплекс вправ лікувальної гімнастики, що рекомендується хворим на гіпертонічну хворобу 1 стадії при тренуючому режимі.

Роздягнув	Початкове положення	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
Ввідний	Стоячи	Повороти і нахили голови в поєднанні з дихальними вправами	4 рази	Амплітуда середня, темп повільний
		Ходьба зміною темпу із включенням вправ для рук. Дихальні вправи	8-10 разів	Темп середній і повільний
Основний	Стоячи	Вправи для м'язів тулуба	8-10 разів	Амплітуда мала, темп середній
	Лежачи на спині	Вправи для м'язів черевного пресу і нижніх кінцівок. Діафрагмальне дихання.	8 разів	—

	Стоячи, в руках гантелі	Вправи для м'язів плечового пояса. Вправи на розслаблення.	8 разів	—
	Стоячи	Вправи на рівновагу і координацію. Дихальні вправи	10 разів	Темп середній
	Стоячи біля гімнастичної стінки	Вправи на розтягання	8 разів	Амплітуда і темп середня
	Стоячи боком біля гімнастичної стінки	Почергові рухи для ніг	10 разів	Амплітуда max, темп середній
	Стоячи	Повороти і нахили голови	4-6 разів	—
	Стоячи, в руках медбол	Вправи для м'язів рук і тулуба. Дихальні вправи	10 разів	—
	Стоячи	Рухома гра естафетного характеру. Дихальні вправи	3 хв.	Темп середній
Заключний	Стоячи	Ходьба по залу з виконанням вправ для рук. Дихальні вправи	2 хв.	Темп середній з переходом в повільний



Комплекс вправ лікувальної гімнастики, що рекомендується хворим на гіпертонічну хворобу II стадії при вільному режимі.

Роздягнув	Початкове положення	Зміст заняття	Дозування	Методичні вказівки
Ввідний	Стоячи	Ходьба із зміною темпу, виконанням фізичних вправ руками. Дихальні вправи	8-10 разів	Темп повільний з переходом в середній
		Поєднані вправи для м'язів ніг і верхніх кінцівок		Амплітуда середня, темп середній
Основний	Стоячи, в руках гімнастична палиця	Вправи на координацію, для тулуба дихальні, на розслаблення		
	—	Присідання в поєднанні з рухами рук і поворотами голови.	8 разів	—
	Сидячи, спираючис на спинку стільця	Вправи для м'язів стоп, зап'ясть, гомілок і надпліччя	10 разів	Амплітуда max Темп швидкий
	Сидячи, в руках гімнастична палиця	Вправи для м'язів рук і тулуба. Дихальні вправи	10 разів	Амплітуда max Темп середній

	Стоячи біля гімнастичної стінки	Вправи для м'язів ніг, рук і тулуба поєднують з дихальними, вправи на розслаблення.	8-10 разів	—
	Стоячи, в руках м'ячі	Вправи для м'язів тулуба, рук.	8 разів	—
	Стоячи	Ходьба. Дихальні вправи	1 мін.	Темп середній і повільний
Заключний	Сидячи на стільці	Вправи для м'язів стоп	6-8 разів	Амплітуда тах, темп середній і повільний
	—	Вправи для тулуба і рук. Дихальні вправи	6-8 разів	—

**Висновки.** Лікувальна дія фізичних вправ обумовлюється їх нормалізуючим і зміцнюючим впливом на нервову і серцево-судинну системи, на обмін речовин, на весь організм та його функції. Студенти спеціальної медичної групи, що хворіють на гіпертонічну хворобу, займаються на щадному руховому режимі, щадно-тренуючому руховому режимі і тренуючому руховому режимі. В період реабілітації в ЛФК включають вправи, сприяючі зміцненню і тренуванню серцевого м'язу, підвищенню фізичної працездатності і витривалості хворого, а також адаптації організму студента з ГХ до побутових і трудових навантажень. При заняттях лікувальною фізичною культурою, від тренування до тренування виконувати вправи стає легшим, самопочуття поліпшується, з'являється бадьорість, гарний настрій, зникають суб'єктивні і об'єктивні прояви хвороби – припиняються головні болі, запаморочення, приливи до голови; перестають турбувати або зменшуються болі в області серця, серцебиття; поліпшується

сон; зменшується або нормалізується артеріальний тиск; зникають раніше виявлені ознаки цього захворювання. Таким чином, правильний підбір засобів і методів ЛФК для студентів з гіпертонічною хворобою допоможе нормалізувати функції серцево-судинної і легеневої системи, а також покращити функціональність усіх систем організму.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр: Постанова Каб. Мін. України- № 1594 від 15 листопада 2006 р.
2. Епифанов, В.А. Медицинская реабилитация: руков. для врач. / под ред. В.А. Епифанова. - [ 2-е изд., исп. и доп]. - М.: МЕД пресс - информ, 2008. - 352с.: ил.
3. Мурза, В.П. Психолого- фізична реабілітація: підручник/ В.П. Мурза.- К.: ОЛАН, 2005,- 610с.
4. Мухін, В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – [3-тє вид., пер. і доп]. – К.: Олімп. л-ра, 2009.- 488с.: іл.
5. Пархотик, І.І. Дієто- і кінезитерапія.: учб. -метод. посіб./ І.І. Пархотик .- К.: Олімп. л-ра, 2005,- 104с.
6. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник / под ред. проф. С.Н. Попова—[ 3-е изд., пер. и доп.]. – Ростов- на-Дону: Фенікс, 2005.- 608с.
7. Присяжнюк , В.І. Фізичне виховання: [ навч. посіб.]/ В.І. Присяжнюк.- К.: Центр учбової л-ри, 2008.- 504с.