

УДК 796.015.54 (075)

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ
МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШЛУНКОВО-
КИШКОВОГО ТРАКТУ**

Репнєвська М.С

Донецький Національний Технічний Університет

Анотація. У цій статті розглядається учбово-виховний процес зі студентами спеціальної медичної групи, які мають захворювання шлунково-кишкового тракту(ШКТ). Використання методів фізичної реабілітації для студентів ВУЗів спеціальної медичної групи, таких як

ЛФК, РГГ та форми домашніх занять з використанням фізичних та спеціальних вправ - є важливим чинником відновлення функціональних властивостей організму студентів спеціальної медичної групи з захворюваннями ШКТ. Набуті висновки можливо використовувати у ВУЗах викладачам спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізична реабілітація, ЛФК, спеціальні вправи, фізичні вправи, РГГ, форми домашніх занять, комплексне лікування, студенти спеціальної медичної групи, учбово-виховний процес.

Анотація. В этой статье рассматривается учебно-воспитательный процесс со студентами специальной медицинской группы, которые имеют заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Использование методов физической реабилитации для студентов ВУЗов специальной медицинской группы, таких как ЛФК, УГГ и формы домашних занятий с использованием физических и специальных упражнений - являются важнейшим фактором восстановления функциональных возможностей организма студентов специальной медицинской группы с заболеваниями ЖКТ.

Ключевые слова: физическая реабилитация, ЛФК, специальные упражнения, физические упражнения, УГГ, формы домашних занятий, комплексное лечение, студенты специальной медицинской группы, учебно-воспитательный процесс.

Актуальність. Серед захворювань студентів спеціальної медичної групи ДонНТУ захворювання органів травлення є найбільш поширені. У більшості випадків вони мають хронічний характер і мають схильність до загострення у весняний та осінній періоди. У інші періоди року носять характер ремісії. Загострення захворювань ШКТ (хронічний гастрит, виразкова хвороба шлунка або дванадцятипалої кишки, хронічний холецистит, дискинезія жовчовивідних шляхів) - це захворювання внутрішніх органів, які відносять до групи «В». Базовими

задачами фізичного виховання спеціальних медичних груп є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму, підвищення фізіологічної активності органів і систем, послаблених хворобою, а також підвищення фізичної і розумової працездатності, освоєння рухових умінь і навичок [7].

Методика ЛФК у студентів з захворюваннями ШКТ процес багатогранний і складний, оскільки вона являється лише часткою всього комплексу заходів під назвою «фізична реабілітація». Фізична реабілітація це комплексне лікування, яке вміщує і дієту, і використання фізичних і спеціальних вправ, і застосування РГГ(ранкової гігієнічної гімнастики), і форми домашніх занять студентів за допомогою комплексів ЛФК при їхньому захворюванні ШКТ, застосування фізіотерапії для покращення стану студентів з захворюваннями ШКТ, і режим дня і живлення, і самомасаж.

Таким чином фізична реабілітація це складний процес, який треба розглядати як соціально-медичну проблему в якій є багато видів, або аспектів:

- 1) медичний аспект;
- 2) фізичний аспект;
- 3) психологічний аспект;
- 4) професійний (трудовий) аспект;
- 5) соціально-економічний аспект [4].

Тому саме головною проблемою фізично-виховного аспекту є поетапне вирішення всіх аспектів соціально-медичної проблеми студентів з захворюваннями ШКТ.

Тому що, студент є важливою часткою соціуму і проблеми соціуму погана екологічна атмосфера, стреси, канцерогенна їжа ,брудна, не фільтрована вода - все це проблеми суспільства. Тому так важливо розглядати проблеми захворювання ШКТ, як глобальну суспільну проблему, а не як окреме явище, яке має відношення лиш до студентів

ВНЗ. Тому для рішення фізичної реабілітації студентів з захворюванням ШКТ є системний комплексний підхід до учбово-виховного процесу у спеціальній медичній групі [3,7].

Аналіз літератури. Теоретичну основу дослідження становлять принципи сучасної освіти, акмеології (досягнення особистісних вершин), інноватики (запровадження новизни), синергетики (забезпечення самоорганізації у нестабільних системах), креативної педагогіки (розвиток творчої особистості) та системний, диференційований та особистісно-орієнтований підходи до експериментальної апробації системи виховання студентів у сучасному загальноосвітньому навчальному закладі. Матеріал статті подано таким чином, щоб ефективно застосовувати відновні заходи та засоби лікувальної фізичної культури під час фізичної реабілітації студентів із захворюваннями ШКТ, для використання спеціалістами ЛФК, викладачами фізичного виховання у ВНЗ, для удосконалення учбово-виховного процесу. Форми ЛФК різноманітні і тому їх застосовують не тільки в умовах стаціонару, але і в домашніх умовах, на робочих місцях, а так само в учбових закладах.

Мета та завдання дослідження. Головною метою нашого дослідження є розроблення методики учбово-навчального процесу за допомогою різних форм і методів фізичної реабілітації студентів: включаючи ЛФК, РГГ, форми домашніх занять, які зможе використовувати студент за допомогою комплексу фізичних вправ, налаштованих на покращення стану здоров'я студентів із захворюваннями ШКТ. Головні завдання нашої методики це здійснення підбора коштів і методів для розвитку фізичних здібностей у студентів, а також обґрунтування методики учбово-виховного процесу за допомогою методів фізичної реабілітації.

Результати дослідження. Методика ЛФК у студентів ВНЗ із захворюваннями ШКТ процес складний та багатогранний. Оскільки комплекси фізичних вправ і інші форми і засоби ЛФК різні, в

залежності від форми захворювання, його течії, фізичного розвитку студента і супутніх захворювань.

Але є певні схеми методики ЛФК, яких потрібно дотримуватися [10]. Студентам з функціональними порушеннями шлунково-кишкового тракту, а саме страждаючих (хронічний гастрит, виразкова хвороба шлунка або дванадцятипалої кишки, хронічний холецистит, дискинезія жовчовивідних шляхів) рекомендується застосування наступних форм і засобів ЛФК:

- 1) РГГ (ранкова гігієнічна гімнастика);
- 2) ЛГ з використанням дихальних і спортивно-прикладних вправ;
- 3) дозована ходьба або теренкур;
- 4) спортивні вправи та ігри;
- 5) гідрокінезитерапію - це лікування рухами у воді;
- 6) самостійні заняття або домашні форми занять (у формі комплексу спеціальних фізичних вправ), які хворі студенти із ШКТ застосовують декілька раз протягом дня[6].

Основними задачами фізичного виховання спеціальних груп, що навчаються у ВНЗ є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартування організму, підвищення фізіологічної активності органів і систем, ослаблених хворобою, освоєння базових рухових умінь і навичок [1].

На заняттях окрім практичного матеріалу студентам ВНЗ даються теоретичні знання про їхні захворювання, про режим дня, про загартування, гігієнічні правила, а також про біологічні біоритми людини [1].

У програмі спеціальної групи широко використовуються учбові матеріали основної групи, але обмежуються вправи на швидкість, силу та витривалість. Обов'язково введений у робочу програму розділ дихальних

вправ, збільшений час на коригуючи вправи на правильну поставу та зміцнення м'язового корсету.

У вищих навчальних закладах методика ЛФК передбачає використання гімнастики: стройові, загально розвиваючі і прикладні вправи, легкої атлетики: біг у спокійному темпі; плавання, навчання плавання, проплиття 50м; спортивної гри: навчання різним елементам гри у волейбол, гра у баскетбол за спрощеними правилами, навчання різним елементам гри у баскетбол, професійно-прикладна фізична підготовка: навчання вправам і розвиток фізичних якостей та навичок, необхідних в роботі по спеціальності [1].

Заняття у спеціальній групі будуються по загальноприйнятій схемі і складаються з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної. Але обов'язково при порівнянні його зі звичайним заняттям основної групи учбово-виховний процес має деякі особливості. Так під час заняття основна частина зменшується за рахунок збільшення підготовчої і заключної частин заняття. На підготовчу частину відводиться 30-40% часу всього заняття, на основну частину 40-60% часу, на заключну 10-20% часу. Щільність заняття невелика(50-70%), воно проводиться з паузами для відпочинку [3,4].

У підготовчій частині заняття використовуються:

- загально розвиваючі вправи, що включають в роботу всі основні групи м'язів, для підготовки організму до майбутнього навантаження;
- вправи для формування навичка правильної постави;
- вправи, покращуючи відтік жовчі, зміцнення м'язів живота, активізацію функцій травної системи, нормалізацію діяльності ЦНС і вегетативної нервової системи;
- дихальні вправи (особливо вправи для діафрагми, змішаного дихання);
- вправи, покращуючи психо-емоційний настрій студента спеціальної медичної групи [7].

У основній частині заняття виконуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, або елементи спортивних ігор, також у цій частині можливо використати загально розвиваючі вправи для зміцнення окремих груп м'язів.

У заключній частині заняття поступово знижується навантаження, студентів готують до подальших учбових занять. Використовується спокійна ходьба, дихальні вправи, вправи в розслабленні м'язів, вправи на увагу, малорухома гра [7].

Найважливішою задачею фізичної реабілітації є поліпшення трофічних процесів органів травлення: прискорення регенерації, сповільнення і зворотний розвиток дистрофічних і атрофічних процесів. Фізичні вправи активізують обмін речовин органів травлення, поліпшують кровообіг в черевній порожнині; зменшують застійні явища і збільшують кровопостачання патологічно змінених тканин.

Лікувальна фізична культура переслідує задачі загального зміцнення стану хворого. Фізичні вправи, підвищуючи тонус організму, сприяють активізації його захисних сил. Сприятливо позначається на загальному стані хворого стимуляція фізичними вправами функціонування всіх систем організму [3,4].

У заняттях лікувальної гімнастики поєднуються загально зміцнюючі і спеціальні вправи. Загально зміцнюючі вправи для різних груп м'язів сприяють підвищенню тонуусу ЦНС, поліпшенню функцій внутрішніх органів і опорно- рухового апарату. Але найбільш ефективний вплив на організм мають спеціальні вправи. До спеціальних вправ відносяться вправи для м'язів, навколишніх черевну порожнину, вправи у розслабленні м'язів, дихальні вправи. Спеціальні вправи надають більш сильний вплив на органи травлення, чим загально розвиваючі.

Причому фізіологічні зсуви, що відбуваються в організмі при виконанні різних спеціальних вправ, можуть бути навіть протилежними.

Тому необхідно знати, яку дію надають ті або інші спеціальні вправи, щоб при рішенні певних задач підбирати потрібні вправи [5,6].

Дія вправ для м'язів, оточуючих черевну порожнину, багатогранна. Ці вправи поліпшують кровообіг і трофіку органів травлення, посилюють перистальтику і секреторну функцію шлунка, стік жовчі. Однак використовувати ці вправи неможливо у підострому періоді через можливість загострити біль. У підострий період виключаються також нахили тулуба [5,6].

Вправи в розслабленні м'язів знижують збудливий тонус ЦНС, сприяють прискоренню процесів відновлення, особливо після напруження м'язів. Ці вправи знижують тонус м'язів, що не тільки беруть участь в розслабленні, але (рефлекторно) і гладкої мускулатури внутрішніх органів. Вправи в розслабленні ефективні для зниження підвищеного тону м'язів шлунка і кишечника, зняття спазмів шлунка і сфінктерів.

Дихальні вправи крім своєї основної функції поліпшення вентиляції і газообміну безпосередньо впливають на органи ШКТ. Використовуються дихальні вправи переважно діафрагмального характеру. Вони змінюють внутрішньочеревний тиск, тим самим масажуючи внутрішні тканини печінки, шлунка, кишечника. В результаті посилюється жовчовідділення з печінки, перистальтика шлунка і кишечника [7].

Висновки. Отже підводячи підсумок даної роботи на тему: «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ», можна зробити висновок, про важливий вплив фізичної реабілітації загалом на організм студента. Фізична реабілітація це комплексне лікування, яке вміщує і дієту, і застосування фізичних вправ, і застосування фізіотерапії, і санаторно-курортного лікування, і режиму дня і живлення, і самомасаж [6].

Таким чином, фізична реабілітація це масштабний, творчий процес, який вимагає терпіння, вміння і старання для досягнення успіху. Повного або часткового видужання, коли всі функції організму правильно функціонують, взаємодіють із зовнішньою середою і відсутні хворобливі вияви.

Реабілітація – це суспільно необхідне функціональне і соціально-трудова відновлення хворих студентів ВНЗ, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, професійних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна відновити повністю або частково втрачені в зв'язку з хворобою функції організму [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.-381с.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр:
Постанова Каб. Мін. України- № 1594 від 15 листопада 2006 р.
3. 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.
4. Мухін, В.М. Фізична реабілітація: підручник /В.М. Мухін-[2-е вид., пер. і доп].
– К.: Олімп. л-ра, 2000.- 424с.
5. Мухін, В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – [3-тє вид.,пер. і доп].
– К.: Олімп. л-ра, 2009.- 488с.: іл.
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.

