



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2018 року

Ужгород – 2018

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0
А 43

А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали І науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)
ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 616-002.5-085.8

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РІЗНИХ КЛІНІЧНИХ ФОРМАХ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Співак Антоніна Петрівна

*старший викладач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Лікувальна фізкультура є невід'ємною та найбільш суттєвою частиною фізичної реабілітації при різних клінічних формах туберкульозу легень, оскільки не лише сприяє морфологічному та функціональному відновленню тканини легень, але й забезпечує більш досконалу адаптацію організму в цілому до звичайних для даного хворого умов побуту та праці. Лікувальна фізкультура призначається при стиханні гострого процесу та при покращенні загального стану хворого [2, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Лікувальна фізична культура показана при субкомпенсованому та компенсованому процесах і протипоказана при декомпенсованому у зв'язку з тим, що диференційоване застосування лікувальної фізичної культури при різних формах і стадіях туберкульозу легень ще не достатньо розроблено, при її застосуванні необхідно виходити з оцінки загальної реакції організму хворого [3].

Форми, засоби та методи ЛФК треба призначати хворим на туберкульоз легень залежно від форми захворювання. Так, при осередковій та інфільтративній формі туберкульозу легень вибір форм і засобів ЛФК визначається рівнем загальної фізичної підготовки та віком [1].

Аналіз літературних джерел показав, що незважаючи на вже існуючий досить широкий арсенал засобів фізичної реабілітації, що застосовується у відновному лікуванні хворих на туберкульоз легень, нині ведеться наполеглива робота щодо пошуку і розробки нових, більш ефективних програм фізичної реабілітації.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та розробити програму фізичної реабілітації із застосуванням лікувальної гімнастики, основою якої є фізичні, дихальні вправи та дозована ходьба.

Виклад основного матеріалу. Нами була розроблена комплексна програма фізичної реабілітації на стаціонарному етапі для хворих на туберкульоз легень, що включала лікувальну гімнастику, основою якої є фізичні, дихальні вправи та дозована ходьба.

В залежності від туберкульозної інтоксикації, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем хворих ділять на три групи: сильна, середня та слабка.

До сильної групи відносяться хворі без явищ туберкульозної інтоксикації та функціональних порушень серцево-судинної та дихальної систем. Звичайно вони знаходяться на режимі максимального впливу [4].

В слабку групу входять хворі із значними явищами туберкульозної інтоксикації, але при задовільному загальному стані та при відсутності значних порушень зі сторони серцево-судинної та дихальної систем, а також ускладнень, при яких рекомендується спеціальна лікувальна гімнастика. Більшості цих хворих рекомендують режим мінімального впливу.

Об'єм та навантаження ранкової гігієнічної, лікувальної групової або індивідуальної гімнастики збільшують та регулюють спільно лікар та методист лікувальної фізкультури. Відповідно до цієї програми засоби фізичної реабілітації застосовувалися за трьома руховими режимами: ліжковий, палатний та вільний.

Завданнями ЛФК у ліжковому режимі є: зменшення інтоксикації; корекція механізму дихання; покращення бронхіальної прохідності; покращення функції зовнішнього дихання та збільшення його резервів; покращення крово-лімфо обігу та трофічних процесів у легенях; покращення нервово-психологічного тону [2].

Заняття лікувальною гімнастикою у ліжковому режимі проводяться один раз на день індивідуально. До комплексів включаються фізичні вправи для середніх і великих м'язових груп верхніх та нижніх кінцівок, тулуба, вправи на розслаблення. Вихідні положення – лежачи на спині, сидячи на стільці, стоячи. Темп виконання повільний, тривалість – від 10 до 15 хв.

На вільному руховому режимі для хворих основної групи застосовується дозована ходьба з метою: адаптації серцево-судинної та дихальної системи до фізичних навантажень; відновлення функціонального стану організму після тривалого ліжкового та палатного режимів [7].

Фізичні вправи застосовуються майже при всіх формах туберкульозу легень, за виключенням випадків загострення процесу, легеневих кровохаркань та кровотеч, гострого міліарного туберкульозу та інших станів, при яких хворому необхідний ліжковий режим [4].

Заняття лікувальною фізкультурою повинні забезпечити поступове збільшення фізичного навантаження (в поєднанні з дратівливим впливом різних температур води та повітря), щоб підвищити ступінь тренуваності, покращити обмін речовин, зміцнити вегетативну нервову систему, а відповідно, підняти загальний біотонус організму хворого [2].

При складанні програми фізичної реабілітації повинні враховуватися особливості застосування ЛФК при супутній патології, що має місце в деяких хворих, а також вік хворих.

Висновки:

1. Аналіз опрацьованої наукової та науково-методичної літератури вказує на наявність в Україні складної ситуації, пов'язаної з ростом туберкульозу і тому питанням фізичної реабілітації повинно приділятися багато уваги.

2. Для досягнення клініко-терапевтичного ефекту в лікуванні хворих на туберкульоз легень важливим є фізіологічно обґрунтований підбір, правильне дозування фізичних вправ та послідовність їх виконання. В процесі лікування методика лікувальної фізкультури періодично повинна змінюватися в залежності від характеру формування пристосувальних реакцій організму до нових умов стаціонарного або санаторного лікування, клінічного протікання захворювання, стану серцево-судинної, дихальної систем та загальної тренуваності хворого.

3. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

Список використаної літератури:

1. Валецький Ю. М. Психоневрологічні розлади та особливості психології у хворих на туберкульоз / Ю. М. Валецький // інфекційні хвороби. – 2005. - № 4. – С. 87-90.

2. Вовканич А. Лікувальна фізична культура при захворюваннях дихальної системи / А. Вовканич, О. Романчик // Молода спортивна наука України. – Вип. 10. – Т. 4, № 2. – Львів: Українські технології, 2006. – С. 31-35.

3. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: [навч.-метод. Посіб.] / І. М. Григус. – Львів, 2006. – 160 с.

4. Івасик Н. О. Фізична реабілітація при порушеннях органів дихання: [навч. Посіб. Для студ. Вищих навч. Закл.фізкультурного профілю] / Н. О. Івасик. – Львів, 2007. – 166 с.

5. Ковганко А. А. Актуальные вопросы санаторно-курортного лечения больных туберкулёзом / А. А. Ковганко, П. А. Ковганко // Вестн. Физиотерапии и курортологии. – 2007. - № 2. – С. 109-111.

6. Корнилова З. Х. Реабилитация больных туберкулёзом органов дыхания в условиях санатория / З. Х. Корнилова. – М. : Центральный НИИ туберкулёза РАМН, 2005. – С. 34-37.

7. Мурза В. П. Фізична реабілітація: [навч. Посіб.] / В. П. Мурза. – К.: Олан, 2004. – 559 с.