

**Фізична реабілітація студентів: організація та результати**  
Физическая реабилитация студентов: организация и результаты  
Physical rehabilitation of students: the organization and results

Гончарук Г.І., Мордвінова А.В., Шаповал М.С.  
Гончарук Г.И., Мордвинава А.В., Шаповал Н.С.  
Goncharuk G.I., Mordvinova A.V., Shapoval M.S.

Українська академія банківської справи Національного банку України  
Украинская академия банковского дела Национального банка Украины  
Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine

Анотація. У статті приведено аналіз роботи спеціальних медичних груп та виявлено специфічні особливості лікувальної фізичної культури для майбутніх банківських працівників

Аннотация. В статье дан анализ работы специальных медицинских групп и отражены специфические особенности лечебной физической культуры для будущих банковских работников.

Annotation. In the article is given the analysis of work of special medical groups and the display of specificity of medical physical training for the future bank workers.

Ключові слова: здоров'я, спеціальні медичні групи, спорт.

Ключевые слова: здоровье, специальные медицинские группы, спорт.

Key words: health, special medical groups, sport.

Постановка проблеми. Завжди вважалося, що головним у збереженні здоров'я населення є розвиток системи медичного обслуговування (будівництво лікувальних установ, підготовка медперсоналу, розвиток фармакології тощо). Однак, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, самопочуття окремої людини на 10% залежить від соціальних умов, на 15% - від факторів, пов'язаних зі спадковістю, на 8% - від рівня медичного обслуговування, на 7% - від кліматичних умов і аж на 60% - від способу її життя. Саме тому усім нам потрібно самотужки піклуватися про власне здоров'я, аби наше життя не залежало від медиків та лікарень. А якщо так, то головну роль має відгравати фізична культура галузь, що прямо чи опосередковано впливає навіть на виробничі процеси.

Метою даної статті є аналіз роботи спеціальних медичних груп в Українській академії банківської справи та виявлення специфіки лікувальної фізичної культури для майбутніх банківських працівників. В УАБС на заняттях зі студентами спеціальних медичних груп протягом 2002-2005 навчальних років застосовувалася методика. У відповідності з якою вправи виконуються не тривало за часом, без багатьох повторень, з обов'язковою мікропаузою. В результаті в організмі людини відбувається лікувальний ефект. Оскільки в арсеналі викладача безліч вправ, що по-різному впливають на організм і за допомогою яких можна виробити такі якості, як сила, спритність, швидкість, витривалість, у кінцевому підсумку в організмі студентів відбулися значні антропометричні функціональні зміни.

Антропометричні і функціональні дані. Це видно з порівняльної таблиці антропометричних і функціональних даних «осінь-2002» і «весна-2003».

Фактично, у ній підведені підсумки роботи із спеціальними медичними групами (групи фізичної реабілітації), в яких займалися студентки 1-3 курсів (середньостатистичні дані) [1,2,3].

Таблиця 1. Антропометричні і функціональні дані

Антропометричні і функціональні ознаки	Осінь - 2002	Весна - 2003	Примітки
Зріст (см) 165,89			
Вага (кг)	54,37	56	
<b>Грудна клітина</b>			
У спокої	79,13	80,05	Завдяки дихальній гімнастиці
При вдиху	84,73	85,03	
При видиху	78,03	78,68	
Розмах	5,04	6,35	
Талія	62,36	62,28	
Жирова складка	17,28	14,22	
<b>Частота серцевих скорочень (ЧСС) (скор/хв)</b>			
У спокої	74,16	77,04	
При навантаженні	131,68	137,46	
Відновлення	80,88	78,14	
<b>Проба Штанге (с)</b>			
При вдиху	44,54	50,82	

При видиху	32,32	39,36	
<b>Динамометрія (кг)</b>			
Права кисть	24,29	27,4	Завдяки гімнастиці професора Анохіна
Ліва кисть	22,14	25,37	
Станова сила	58,52	75,74	
Проба Ромберга (с)	34,34	45,27	Спец. вправи
Гнучкість (см)	14,35	15,72	
Частота дихання (хв)	19,4	16,2	

Зокрема обстежилися групи: Ф (фінанси) 19 осіб; П (право) 15 осіб; ОА(облік і аудит) 15 осіб; М (менеджмент) 14 осіб; БС (банківська справа) 12 осіб; ЕК (економічна кібернетика) 7 осіб. Усього 82 особи зі 106 студентів I-III курсів і 25 студентів IV курсу. Усього в спеціальних медичних групах (групах фізичної реабілітації) займалися 131 студент.

За спеціальностями у групах фізичної реабілітації такий розподіл: найбільше студентів, що мають відхилення у здоров'ї, у правознавців 28 студентів (21,37%) від тих, що займалися в групах фізичної реабілітації; 27 студентів у БС (тобто 20,61%), 25 студентів (19,08%) в ОА; 23 студенти (17,56%) у Ф; 19 студентів (14,5%) у М, і найменше у ЕК 9 студентів (6,87%) від тих, що займалися у спеціальних медичних групах.

Результати анкетування. За анкетними даними заняття з лікувальної фізичної культури (ЛФК) до вступу в УАБС відвідували у школі тільки 13 осіб. Пропускали заняття через хворобу до 10 днів на рік 28,2%, до 20 днів 28,2%, до 30 днів – 18,82% і більш 30 днів 24,7% проанкетованих.

З якими ж діагнозами прийшли студенти у вузівську спеціальну медичну групу?

- Хвороби центральної нервової системи – 4 особи (4,7%).
- Хвороби серцево-судинної системи 29 осіб (34,11%)
- Хвороби, пов'язані із зором 27 осіб (31,76%)
- Хвороби внутрішніх органів 18 осіб (21,18%)

- Артрити, артрози, остеохондрози, порушення обміну речовин (ожиріння) 8 осіб (9,41%)
- Хвороби органів дихання 4 особи (4,7%)
- Хвороби опорно-рухового апарату 5 осіб (5,88%)
- Хвороби шлунково-кишкового тракту 15 осіб (17,64%)
- Хвороби органів ЛОР 4 особи (4,7%).

З них мають 2 і більше захворювань 34 особи (40%). На нашу думку, з кількома захворюваннями студентів більше, тому що одне захворювання буває тільки з початкової стадії, а потім виникає цілий «букет» хвороб. Одна хвороба породжує інші. Наприклад: недостача кисню приводить до захворювання внутрішніх органів, кровоносної системи, зору тощо.

Студенти, як і багато інших категорій працівників розумові праці, схильні до нерухомості (гіподинамії). Сьогодні це чисельні години занять, а в майбутньому кількагодинна робота за комп'ютером, що веде до серйозних і небезпечних для здоров'я наслідків.

З усіх опитаних (85 осіб) 82 особи (96,47%) відповіли, що вірять у ЛФК, і тільки 3 особи (3,53%) не вірять у лікувальну фізичну культуру.

Ранкову фізичну зарядку виконують 15 осіб (17,64%), 18 осіб (21,18%) не виконують, і виконують не регулярно 52 особи (61,18%).

81 студент (95,29%) відповів, що їм подобається займатися у спецмедгрупах УАБС; 4 (4,72%) – ні.

84 студенти (98,82%) відповіли, що комплекс вправ для спецмедгруп їм подобається і підходить для них; одному студенту (1,18%) – не подобається.

На запитання «Чи маєте ви надію на поліпшення Вашого здоров'я?» позитивно відповіли 74 студенти (87,06%), негативно 8 студентів (9,41%) і нічого не відповіли 3 студенти (3,53%).

На запитання «Скільки часу на тиждень ви приділяєте здоров'ю, тобто додатково, самостійно займаєтесь фізкультурою?» відповілиб від 1-

го до 3-х годин на тиждень – 40 осіб (47,06%), від 4-х до 6-ти годин на тиждень 25 осіб (28,41%), більше 6-ти годин 5 осіб (5,88%), 43 особи (50,59%) відповіли, що 2 години на тиждень занять фізичною культурою це мало, і 42 особи (49,41%) відповіли, що достатньо.

Робота в спецмедгрупах. Усі, хто займається у спецмедгрупах, мають «паспорт здоров'я», де вказується: прізвище, ім'я, група, діагноз, антропометричні і функціональні виміри на початку навчального року і наприкінці, і протягом кожного заняття вимірюється ЧСС у спокої, при навантаженні і наприкінці заняття вимірюється ЧСС у спокої, при навантаженні і наприкінці заняття (відновлення). Кожен студент у «паспорті здоров'я» має персональний комплекс фізичних вправ відповідно до свого захворювання, там також записані комплекси вправ для курсу (кожний навчальний курс має свій комплекс фізичних вправ). Після складання диференційованого заліку наприкінці навчального року «паспорт здоров'я» залишається у студента з метою запису своїх занять фізичними вправами в період літніх канікул.

Що пропонуємо ми студентам спеціальних медичних груп? Це комплекс фізичних вправ, що складається більш ніж із 140 вправ. До студентів немає ніяких нормативних вимог. Кожен студент виконує вправу з такою кількістю разів повторень, скільки може. Згодом усі, хто займаються, поступово втягуються у фізичну роботу і виконують весь комплекс без пропуску вправ або кількості повторень.

На заняттях ніхто не розмовляє на сторонні теми і на теми працюючи за комп'ютером або граючи на музичному інструменті, дозволити собі в цей же час, розмовляти про щось стороннє. А організм людини у мільйони разів складніший за комп'ютер. Це одна з умов (чинників) нашого успіху.

Під час виконання певної вправи викладач говорить про лікувальний ефект цієї вправи. Деякі студенти розповідають, що виконуючи вправи з поясненнями вони відчують вплив фізичної вправи

на той або інший орган. Це теж один із чинників успіху. Поступово, від заняття до заняття, у центральній нервовій системі, тобто в мозку тих, хто займається, йде заміни інформації про хворобу на інформацію про здоров'я.

Діапазон впливу фізичних вправ на організм людини набагато складніший, ніж це пояснює викладач, тому що він указує тільки на головні напрями впливу фізичних вправ. Наприклад, роблячи тільки один крок, людина включає в роботу більше 300 м'язів, а ми виконуємо вправи більш складні, ніж проста ходьба. Уже через декілька занять студенти відчувають приплив сил, енергії та ін..

Починається наш комплекс фізичних вправ з дихальної гімнастики Стрельникової. Виконуючи цю гімнастику протягом 10-15 днів по 15-20 хвилин, студенти переконуються, що робота дихальних шляхів налагоджується. Але при цьому задіяна не тільки дихальна система, але і робота усіх внутрішніх органів, усіх суглобів, м'язів, систем (кровоносної, м'язової, ендокринної, імунної), розвивається вестибулярний апарат (див. показники: Проба Ромберга), а також працює хребет в усіх напрямках тощо. Таких вправ у нас 13. Ми їх виконуємо не тривало. У вільний час дихальною гімнастикою варто займатися самостійно протягом 15-20 хвилин на добу.

Далі йде блок вправ для зміцнення зубів, ясен і органів ЛОР, шиї. Усі ці вправи виконуються стоячи на місці під ритмічну музику.

Наступний блок вправ виконується в русі для розвитку й зміцнення м'язів стоп. Це буде підготовча частина з 38 вправ для бігу. І тільки після цього, коли організм підготовлений до роботи, ми починаємо біг підтюпцем (на відміну від звичайних, основних груп, де заняття починають із бігу). Це теж наш «козир». Біг починаємо з 2-х хвилин і кожен місяць додаємо по 2 хвилини. З початком другого семестру ми повертаємося на 4 хвилини назад і знову поступово щомісяця додаємо по 2 хвилини. У результаті наприкінці навчального року здаємо тест Купера, тобто біг протягом 12

хвилин, без нормативів. Можна бігти, можна йти і бігти, головне після бігу залишитися здоровим.

Після бігу виконуються різні вправи в русі: на спритність, на координацію, на розтягування, на гнучкість і т.і.

Наступний блок вправ виконується стоячи. Вправи різноманітні, але принцип лікувального ефекту фізичних вправ дотримується протягом усього заняття. Тут же виконується комплекс вправ професора Анохіна, що виробляє силу (статико динамічні вправи). Позитивний результат не примусив себе довго чекати (див. динамометрію в порівняльній таблиці). Тут же виконується комплекс вправ протягом Анохіна, що виробляє силу (статико-динамічні вправи). Позитивний результат не примусив себе довго чекати (див. динамометрію в порівняльній таблиці). Тут же і вправи в парах, що виробляють координацію рухів (див. Пробу Ромберга) і розпрямляють спину, поліпшують поставу.

Присідання виконуються на повній ступні, починаючи з 3 разів. Поступово кількість разів збільшується, і до кінця навчального року студенти присідають по 30 разів.

Різкого переходу від підготовчої частини занять до основної немає. І ми переходимо до інших блоків вправ: стоячи, лежачи на боці, а також вправи в ортостатичній позі.

Ми вважаємо, що основна частина занять, тому що саме в цих вправах уся суть ЛФК. Тут працюють м'язи й органи черевного пресу, м'язи і нервові закінчення хребта, органи та м'язи тазу і багато іншого; а також виконуємо ортостатичні пози, які дають приплив крові до голови, зміцнюють кровоносні судини головного мозку з метою уникнення інсульту, очищують внутрішні органи від застоїв і допомагають просуванню венозної крові до серця; виконуємо вправи, де головний вплив робиться на очищення нирок, і т. ін.

Закінчується наш комплекс вправ вправами для укріплення слуху і зору (таких вправ у нас багато), та аутогенних тренуванням (АТ).

Частоту серцевих скорочень вимірюємо 3 рази на кожному занятті: у спокої, перед заняттям, на висоті навантаження, після присідань або стрибків і наприкінці заняття, після вправ для очей або після АТ.

Перед кожним заняттям проводимо бесіду (мікролекції) про здоровий спосіб життя, про вплив фізичної культури на організм людини, про харчування про дієту, про сиродів, м'ясоїдів і вегетаріанців, про короткострокове і довгострокове голодування, про шкоду паління, наркоманії і токсикоманії, про шкоду фармацевтичних препаратів та інших аптечних, синтетичних «ліків», як правильно відвідувати парильну тощо.

Наприкінці навчального року студенти, за бажанням, пишуть відгуки про роботу викладача. За минулий рік написано багато позитивного про наш комплекс. Наприклад, деякі студенти позбулися захворювань ОРЗ, болей у менструальний період, з'явилася бадьорість, поліпшилися показники навчання і т. ін.

На третій рік занять студенти спеціальних медичних груп вже не хворіли протягом року, і 120 студентів (студенток) із 131 були переведені ВКК до основної групи.

**Висновки.** Отже, образно фізичну культуру можна порівняти із друкарською машиною. У друкарській машинці є літери і можна друкувати і нічого не надрукувати, або надрукувати якусь нісенітницю. А можна надрукувати щось цікаве й корисне, наприклад, вірші, прозу, дисертацію, наукову статтю і т. п. Так само і фізична культура, яка має безліч вправ, і можна займатися і нічого не мати від цих занять, можна навіть нашкодити організму, а можна за допомогою фізичних вправ стати здоровим і не хворіти багато років, постійно ходити на роботу або на заняття, можна удосконалюватися і виконувати розрядні нормативи або скоряти рекорди, навіть світові.



## Література

1. Летунов С.П., Мотылявская Р.С. Методика врачебно-педагогических наблюдений. – М.: ФиС, 1962. 400с.
2. Пилипей Л.П. Фізичне виховання. /Навчально-методичний посібник для самостійних занять з фізичної культури. Суми: Ініціатива. УАБС. 2002. 120 с.
3. Щептев М.М., Садовский В.В., Вдовин М.В. Методологические подходы к проведению занятий по лечебной физической культуре в специальных медицинских группах вузов. М.: Изд-во АСВ, 1999.115 с.