

4. Maksymova K. V. Monitorynh stanu somatychnoho zdorovia studentok i kursiv vyshchych navchalnykh zakladiv m. Kharkova / K.V. Maksymova // Pedagogichni nauky. Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Internauka». – № 7 (29), 2017.
5. Mozghovyi O.I. Zahalna kharakterystyka stanu zdorovia studentiv VNZ / O.I. Mozghovyi, I.S. Donchenko // Visnyk Zaporizkoho natsionalnogo universytetu. – 2012 – № 2(8). – S. 92–97.
6. Sorokolit N.S. Stavleniiauchniv 5–9 klasivdosvogo zdoroviataurokiv fizychnoikultury / N.S. Sorokolit // Sportyv namedytsyna. – 2014. – № 1. – S. 47–51.
7. Futorniy S. M. K probleme formirovaniya osnov zdorovogo obraza zhizni studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya / S. M. Futorniy, V. A. Kashuba // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2011. – № 1. – S. 126–129.
8. Futorni S. Kharakterystyka stanu zdorovia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv / Serhii Futorni, Oleksandr Rudnytskyi // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2013. – № 2. – S. 99–105.
9. Iarmak O. Analiz zakhvoriuvanosti studentskoi molodi Bilotserkivskoho natsionalnogo ahranoho universytetu / Olena Yarmak // Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoieuropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport : zhurnal / ukklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. – Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2015. – Vyp. 18. – S. 56–59.

УДК 615.83-055.1:616-002.5

Соснов А. Г.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ
Потапенко Д. І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ТУБЕРКУЛЬОЗ ЛЕГЕНЬ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У статті обґрунтовано сутність фізичної терапії чоловіків першого зрілого віку, хворих на туберкульоз легень на санаторному етапі: проблеми та перспективи. Реабілітація хворих на туберкульоз легень це процес застосування організаційних, медичних, психологічних, професійних та соціальних заходів, які направлені на досягнення одужування та поліпшення стану здоров'я, відновлення та/або підвищення загальної і професійної працездатності, поліпшення та/або збереження попередніх соціальних відносин пацієнта з суспільством, які порушені через захворювання.

Ключові слова: сутність фізичної терапії, чоловіки першого зрілого віку, хворі на туберкульоз легень, санаторний етап, проблеми та перспективи.

Sosnov A. G., Potapenko D. I. Сущность физической терапии мужчин первого зрелого возраста, больных туберкулезом легких на санаторном этапе: проблемы и перспективы. В статье обоснована сущность физической терапии мужчин первого зрелого возраста, больных туберкулезом легких на санаторном этапе: проблемы и перспективы. Реабилитация больных туберкулезом легких это процесс применения организационных, медицинских, психологических, профессиональных и социальных мероприятий, направленных на достижение выздоровления и улучшения состояния здоровья, восстановления и / или повышения общей и профессиональной работоспособности, улучшения и / или сохранения предыдущих социальных отношений пациента с обществом, которые нарушены из-за заболевания.

Ключевые слова: сущность физической терапии, мужчины первого зрелого возраста, больные туберкулезом легких, санаторный этап, проблемы и перспективы.

Sosnov A., Potapenko D. The essence of physical therapy of men of the first mature age, patients with pulmonary tuberculosis at the sanatorium stage: problems and perspectives. The article substantiates the essence of physical therapy of men of the first mature age, patients with pulmonary tuberculosis at the sanatorium stage: problems and perspectives. The rehabilitation of patients with pulmonary tuberculosis is the process of applying organizational, medical, psychological, professional and social measures aimed at achieving recovery and improvement of the health status, restoring and / or improving general and professional capacity, improving and / or preserving the patient's previous social relations. with a society that is affected by illness.

Scientists note that the effect of physical exercises on the body of the patient with pulmonary tuberculosis is complex and multifaceted. Therefore, in order to achieve the desired therapeutic effect, it is necessary to use them methodically correctly during the course of treatment. The systematic use of physical exercises helps to compensate for the functions of the organism which have been disturbed during the disease and to increase its adaptive ability to exercise.

In the system of therapeutic and prophylactic measures in pulmonary tuberculosis, physical therapeutic culture is used primarily as a method of reinforcing influence. Regular exercise of physical exercises improves the coordination mechanisms in the activities of systems and organs, improves the function of the cardiovascular system and respiratory apparatus. In the course of training, the correct mechanism of breathing is formed, the violation of the act of breathing is eliminated, ventilation of the lungs improves, the adhesions and other complications can be prevented.

Key words: the essence of physical therapy, men of the first mature age, patients with pulmonary tuberculosis, the sanatorium stage, problems and perspectives.

Постановка проблеми. Лікування туберкульозу легень, на думку В. Ф. Коваленченко та Р. В. Степаненко, це

проблема комплексна, яка охоплює етап консервативної антимікобактеріальної терапії, можливого хірургічного лікування, санаторно-курортного етапу та диспансерного спостереження [5, с. 30]. Вчені зазначають, що дія фізичних вправ на організм хворого туберкульозом легень складна та багатогранна. Тому, для досягнення потрібного терапевтичного ефекту необхідно методично правильно використовувати їх протягом всього курсу лікування. Систематичне застосування фізичних вправ сприяє компенсації порушених в процесі захворювання функцій організму та підвищенню його адаптаційної здібності до фізичного навантаження. Лікувальна фізкультура сприятливо впливає також на стан нервової системи хворих на туберкульоз: покращуються пластичність та динамічність процесів в корі головного мозку. При туберкульозі серцево-судинна недостатність викликає задишку в тих випадках, якщо скорочувальна функція міокарда (внаслідок тривалої туберкульозної інтоксикації) ослаблена та при цьому зменшений хвилиний об'єм серця. Всі функціональні та органічні порушення серцево-судинної системи посилює протікання туберкульозного процесу, призводять до зниження газообміну, виникненню задишки навіть в стані покою, знижують працездатність хворого [5, с. 30].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кінець XX і початку XXI століття відзначаються погіршенням епідемічної ситуації з захворюваності на туберкульоз у світі [2, с. 43]. Щороку від туберкульозу вмирає більше ніж 2 мільйони осіб, 98 % із них – у країнах, що розвиваються. В усьому світі смертність від туберкульозу займає перше місце серед інших інфекційних і паразитарних хвороб і становить понад 80 % [2, с. 43].

Питання, пов'язані з фізичною терапією хворих на туберкульоз легень розглядали такі вчені та автори Н. А. Беляя [1], Ю. С. Калмикова [2,3], В. В. Кирьянова, А. Н. Левашов, О. С. Блага [4], В. Ф. Коваленченко, Р. В. Степаненко [5], А. О. Ногас [7], О. Стасюк, М. Василина [8] В. С. Сухан, Л. В. Дичка [9].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні сутності фізичної терапії чоловіків першого зрілого віку, хворих на туберкульоз легень на санаторному етапі: проблеми та перспективи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Реабілітації у фтизіопульмонології, на думку В. С. Сухан, Л. В. Дички, О. С. Благі, відводиться значне місце в системі поетапного лікування хворих на туберкульоз легень [9, с. 34]. Широка мережа протитуберкульозних установ дозволяє виявляти, лікувати та у подальшому вести амбулаторне спостереження, використовувати засоби реабілітації та профілактики рецидивів [9, с. 34].

Реабілітація хворих на туберкульоз легень це процес застосування організаційних, медичних, психологічних, професійних та соціальних заходів, які направлені на досягнення одужання та поліпшення стану здоров'я, відновлення та/або підвищення загальної і професійної працездатності, поліпшення та/або збереження попередніх соціальних відносин пацієнта з суспільством, які порушені через захворювання [6]. Фізична реабілітація спрямована на відновлення або поліпшення функцій організму і в першу чергу зовнішнього дихання та серцево-судинної системи, які порушуються в результаті захворювання на туберкульоз або після оперативного втручання. Формами фізичної (функціональної) є лікувальна фізична культура, масаж грудної клітки, режими рухової активності, фізіотерапія, аерозоль - та інгаляційна терапія, кліматотерапія [6].

Основні завдання ЛФК при захворюванні на туберкульоз на думку О. Стасюк та М. Василина:

- 1) вплив на імунну сферу, підвищення захисних функцій організму за рахунок фізичних навантажень для загального розвитку і загартування;
- 2) профілактика порушень функцій дихання і кровообігу, які виникають під час туберкульозного запалення в легенях і плеврі;
- 3) корекція вже виниклих при терапевтичному, а тим більше при хірургічному лікуванні, порушень функцій життєво необхідних органів і опорно-рухового апарату [8, с. 52].

У системі лікувально-профілактичних заходів при легеневому туберкульозі, на думку В. С. Сухан, Л. В. Дички, О. С. Благі, лікувальну фізичну культуру використовують насамперед як метод загальнозміцнювального впливу [9, с. 34]. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє підвищенню координаційних механізмів у діяльності систем і органів, поліпшує функцію серцево-судинної системи і дихального апарату. У процесі занять формується правильний механізм дихання, ліквідується порушення в акті дихання, поліпшується вентиляція легень, можна запобігти утворенню спайок та інших ускладнень [9, с. 34].

Як вказує А. О. Ногас, визначені провідні методики фізичної реабілітації, які застосовують при туберкульозі легень, безумовно мають багато позитивних особливостей, але всі вони містять загальний недолік – невироблений комплексний підхід до реабілітації, що у ситуації з туберкульозом легень є необхідним фактором [7, с. 76].

Застосування пасивних рухів для рук та ніг при туберкульозі легень, як вважають В. Ф. Коваленченко та Р. В. Степаненко, позитивно впливає на кровообіг та обмін речовин, покращує дихальну здібність ураженої легені. Науковці зазначають, що під впливом поглибленого дихання мале коло кровообігу розвантажується, навіть при наявності застійних явищ [5, с. 31]. Це має важливе значення, тому що подібні явища спостерігаються у більшості хворих на туберкульоз, а розвантаження малого кола кровообігу покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем [5, с. 31].

Лікувальна фізична культура широко застосовується при туберкульозі легень і розглядається як метод загальнозміцнювальної дії, який сприяє підвищенню загальної фізичної активності, поліпшенню функції органів дихання та серцево-судинної системи, посиленню процесів дезінтоксикації і десенсибілізації [6]. Цей метод фізичної реабілітації бажано призначати в період затухання гострого процесу та координувати з режимами рухової активності: постільний, палатний і вільний. В комплекс лікувальної фізкультури підбираються фізичні вправи, що сприяють правильному механізму дихання, поліпшенню вентиляції легень, функції діафрагми, рухливості грудної клітки [6].

Як вказують В. Ф. Коваленченко та Р. В. Степаненко, вірно дозовані фізичні навантаження збільшують амплітуду дихальних екскурсій та, виробляючи глибоке дихання, утягують в цей процес ділянки легень, котрі під час гострого періоду

хвороби береглися та протягом тривалого часу функціонували, сприяють відновленню функції згаслих нервово-рефлекторних зв'язків [5, с. 31]. Необхідно відмітити, що у хворих на туберкульоз легень дихання поверхневе, діафрагма майже не приймає участі в процесі дихання або скорочується парадоксально, вентиляція легень недостатня, цілі ділянки легень ателектазовані. В результаті послабленого дихання та малої рухливості діафрагми знижується присмоктуюча сила судин легень та великих вен серця, що призводить до поганого насичення киснем легеневої тканини та всього організму. Застосування фізичних вправ при туберкульозі легень сприяє розвитку повного (діафрагмального) дихання, поглибленню та звільненню від дихання ротом. В результаті цього підвищується життєва ємність легень, збільшується дихальна екскурсія грудної клітини, покращується газообмін, загальний стан [5, с. 31].

Лікувальний масаж, як наголошує Н. О. Белая, є ефективним засобом функціональної терапії і застосовується на всіх етапах відновного лікування у вигляді класичного, сегментарно-рефлекторного, точкового та самомасажу [1]. Лікувальний ефект масажу досягається завдяки дозованим механічним діям, які викликають місцеві та загальні нейрогуморальні зрушення в організмі, які зумовлені рефлекторними реакціями та виділенням біологічно активних речовин. Лікувальна дія масажу на організм людини проявляється трьома основними механізмами – нейро-рефлекторним, нейрогуморальним і механічним. При туберкульозі легень основним є нейро-рефлекторний механізм [1].

Фізіотерапія, наголошує Ю. С. Калмикова, сприяє прискоренню загибелі мікобактерій (бактерицидні методи), санації бронхіального дерева та видаленню скупчень секрету з порожнини (бронхосануючі та муколітичні методи), купіруванню запалення (протизапальні методи), зниженню обструкції бронхіального дерева (бронхолітичні методи), зменшенню фіброзування легеневої тканини, збільшенню рухливості грудної клітки [3, с. 126]. При туберкульозі легень призначаються фізіотерапевтичні методи, які включають застосування УВЧ-терапії, ультразвуку, органного електрофорезу, лазерного опромінювання [3, с. 126].

На думку О. Стасюк та М. Василюк, фізіотерапія в лікуванні хворих на туберкульоз вирішує такі завдання: підвищення ефективності хіміотерапії; поліпшення переносимості хіміотерапії; корекція патологічних зрушень; пряма бактерицидна чи бактериостатична дія на МБТ [8, с. 53].

При лікуванні туберкульозу легень, як вважають В. В. Кирьянова та А. Н. Левашов, широко застосовують аерозольотерапію [4, с. 37]. Вчені вказують, що інгаляційна терапія займає провідне місце серед усіх методів фізіотерапії. Вона широко використовується як при лікуванні, так при реабілітації хворих на туберкульоз легень, і має найменше протипоказань. Основну дію при аерозольотерапії спрямовано на бронхіальне дерево. Ця терапія виконує такі завдання: створення високої концентрації лікарських речовин у бронхах, легенях, лімфовузлах, а також корекція патологічних зрушень, які бувають в органах дихання при туберкульозі легень. Використовується як при грампозитивних, так і при грамнегативних мікроорганізмах [4, с. 37].

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії хворих на туберкульоз легень свідчить про недостатню увагу до цього питання. Систематичне застосування фізичних вправ сприяє компенсації порушень в процесі захворювання функцій організму та підвищенню його адаптаційної здібності до фізичного навантаження.

Література

1. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – М. : Советский спорт, 2001. – 272 с.
2. Калмикова Ю. С. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації для хворих на інфільтративний туберкульоз легень без бактеріовиділення, на показники функціонального стану дихальної системи та на динаміку морфологічних змін у легенях / Ю. С. Калмикова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009 – № 4 – С. 43-47.
3. Калмикова Ю. С. Застосування масажу та фізіотерапії при туберкульозі легень / Ю. С. Калмикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 125-128.
4. Кирьянова В. В. Физиотерапия больных туберкулезом органов дыхания / В. В. Кирьянова, А. Н. Левашов // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2010. – № 1. – С. 37-48.
5. Коваленченко В. Ф. Лікувальна фізкультура при різних клінічних формах туберкульозу легень / В. Ф. Коваленченко, Р. В. Степаненко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 4. – С. 29-32.
6. Наказ МОЗ України 04.09.2014 р. № 620 «Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги дорослим. Туберкульоз». – К.: НВП Поліграфсервіс, 2014. – С. 121.
7. Ногас А. О. ЛФК в комплексній фізичній реабілітації хворих на туберкульоз легень / А. О. Ногас // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – С. 76-79.
8. Стасюк О. Фізична реабілітація при туберкульозі легень / О. Стасюк, М. Василюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012. – №1(7). – С. 50-55.
9. Сухан В. С. Лікувальна фізична культура при захворюваннях органів дихання: [методичні рекомендації] / В. С. Сухан, Л. В. Дичка, О. С. Блага. – Ужгород, 2014. – 51 с.

Reference

1. Belaya N. A. (2001) Lechebnaya fy'zku'l'tura y` massazh [Physical therapy and massage]. Moscow : Sovetsky`j sport, 272 p. (In Russian).
2. Kalmy'kova Yu. S. (2009) Vplyv kompleksnoyi programy` fizy'chnoyi reabilitaciyi dlya xvory'x na infil'traty'vny`j tuberkul'oz legen` bez bakterioy'dilennya, na pokazny'ky` funkcional'nogo stanu dy'xal'noyi sy'stemy` ta na dy'namiку morfoloichny'x zmin u legenyax [Influence of the complex program of physical rehabilitation for patients with infiltrative pulmonary tuberculosis without bacterial separation, on the indicators of the functional state of the respiratory system and on the dynamics of

morphological changes in the lungs]. *Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: nauk. monogr.* Xarkiv, Vol. 4, pp. 43-47. (In Ukraine).

3. Kalmy`kova Yu. S. (2013) Zastosuvannya masazhu ta fizioterapiyi pry` tuberkul`ozu legen` [The use of massage and physiotherapy for pulmonary tuberculosis]. *Slobozhans`ky`j nauково-sporty`vny`j visny`k*, Vol. 3, pp. 125-128. (In Ukraine).

4. Ky`r`yanova V. V., Levashov A. N. (2010) Fy`zy`oterapy`ya bol`ny`x tuberkulezom organov dy`xany`ya [Physiotherapy of patients with respiratory tuberculosis]. *Fy`zy`oterapy`ya, bal`neology`ya y` reaby`ly`tacy`ya*, Vol. 1, pp. 37-48. (In Russian)

5. Kovalenchenko V. F., Stepanenko R. V. (2015) Likuval`na fizkul`tura pry` rizny`x klinichny`x formax tuberkul`ozu legen` [Therapeutic physical training in various clinical forms of pulmonary tuberculosis]. *Naukovy`j chasopy`s [Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fyz`chna kul`tura i sport)*, Vol. 4, pp. 29-32. (In Ukraine).

6. Order of the Ministry of Health of Ukraine 04.09.2014 № 620 "Unified clinical protocol of primary, secondary (specialized) and tertiary (highly specialized) medical care to adults. Tuberculosis". - K .: NVP Poligrafservis, 2014. P. 121. (In Ukraine).

7. Nogas A. O. (2012) LFK v kompleksnij fizy`chnij rehabilitaciji xvory`x na tuberkul`ozu legeniv [LFK in the complex physical rehabilitation of patients with pulmonary tuberculosis]. *Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu*, pp. 76-79. (In Ukraine).

8. Stasyuk O., Vasy`ly`na M. (2012) Fyz`chna rehabilitaciya pry` tuberkul`ozu legen` [Physical rehabilitation for pulmonary tuberculosis]. *Fyz`chna akty`vnist`, zdorov`ya i sport*, Vol.1(7), pp. 50-55. (In Ukraine).

9. Suxan V. S., Dy`chka L. V., Blaga O. S. (2014) Likuval`na fizy`chna kul`tura pry` zachvoryuvannyax organiv dy`xannya: metody`chni rekomendaciyi [Therapeutic physical culture in diseases of the respiratory system: methodical recommendations], *Uzhgorod*, 51 p. (In Ukraine).

УДК 378.147.091.33-027.22:796

Стасенко О.А.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький

ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ І ПРАКТИЧНИХ УМІНЬ З ГІМНАСТИКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті зазначається, що гімнастика займає одне з провідних місць у фізичному вихованні школярів, основні завдання якої спрямовані на формування рухових умінь та навичок виконання гімнастичних вправ, а також на придбання учнями спеціальних теоретичних знань. Крім цього визначено гімнастичні вправи як дієвий засіб зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня фізичного розвитку, тренуваності та працездатності, розвиток рухових здібностей. Обґрунтовано практичну підготовку майбутніх учителів фізичної культури до успішного навчання гімнастичним вправам школярів, що характеризується формуванням в студентів умінь раціонально використовувати систему засобів (методи, методичні прийоми, принципи, умови в яких проводяться заняття). Проаналізовано зміст дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики», яка забезпечує оволодіння теоретико-методичними знаннями, практичними вміннями викладання гімнастики у загальноосвітніх навчальних закладах. Розкрито форми навчальних занять у вузі відповідного профілю.

Ключові слова: гімнастика, викладання, вміння, майбутні учителі фізичної культури.

Стасенко А.А. Формирования знаний и практических умений из гимнастики будущих учителей физической культуры. *В статье отмечается, что гимнастика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников, основные задания которой направлены на формирование двигательных умений и навыков выполнения гимнастических упражнений, а также на приобретение учениками специальных теоретических знаний. Кроме этого определены гимнастические упражнения как действенное средство укрепления здоровья учеников, повышения уровня их физического развития, тренированности и работоспособности, развитие двигательных способностей. Обоснована практическая подготовка будущих учителей физической культуры для успешного обучения гимнастическим упражнениям школьников, что характеризуется формированием в студентов умений рационально использовать систему средств (методы, методические приемы, принципы, условия в которых проводятся занятия). Проанализировано содержание дисциплины «Теория и методика преподавания гимнастики», которая обеспечивает овладение теоретико-методическими знаниями, практическими умениями преподавания гимнастики в общеобразовательных учебных заведениях. Раскрыты формы учебных занятий в вузе соответствующего профиля.*

Ключевые слова: гимнастика, преподавание, умение, будущие учителя физической культуры.

Stasenko O. A. Formation of knowledge and practical skills from the gymnastics of future teachers of physical culture. *The article notes that gymnastics occupies one of the leading places in the physical education of schoolchildren, whose main tasks are to develop motor skills and skills to perform gymnastic exercises, as well as to acquire special theoretical knowledge by students. In addition, gymnastic exercises are defined as an effective means of improving students' health, increasing their level of physical development, fitness and performance, the development of motor abilities. The practical training of future physical education teachers for the successful training of gymnastic exercises of schoolchildren is substantiated, which is characterized by the formation in students of skills of rationally using the system of means (methods, teaching methods, principles, conditions in which the lesson is held). The content of the discipline "Theory and Methods of Teaching Gymnastics", which provides the mastery of theoretical and methodological knowledge, practical skills of teaching gymnastics in secondary schools, is analyzed. Disclosed forms*