

релаксації організму, зниження конфліктних ситуацій в бригаді арбітрів з різними характерами. Включення психо – технологій в традиційний процес навчання арбітрів здатне істотно скоротити час і підвищити ефективність навчання [2; 3].

Таким чином, діяльність арбітра являє собою специфічну виконавську діяльність, яку можна розглядати як органічний сплав науки і мистецтва. У прийнятті рішень арбітром велику роль відіграє його творча індивідуальна здатність знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій в умовах дефіциту.

### **Список використаних джерел:**

1. Арештін Ю.М., Рік М.А. Підготовка футболістів вищих розрядів: Навч. посібник для слухачів ВШТ. – М., 1980. – 128 с.
2. Базилевич О.П. Управління підготовкою висококваліфікованих футболістів на основі моделювання тренувального процесу: Автореф. канд. дисс. – М., 1983. – 20 с.
3. Базилевич О.П., Зеленців А.М. Моделювання тренувальних занять футболістів // Управління процесами відновлення в спортивному тренуванні. – К.: Вид-у КППФК. – 1973. – С. 101-108.
4. Баландін В.І. Психолого-педагогічні основи прогнозування у спорті: Автореф. докт. дис. – СПб., 2000. – 36 с.
5. Бальсевич В.К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді // Фізична культура: виховання, утворення, навчання. – 1996. – 1. – С. 23-25.
6. Бальсевич В.К. Методичні принципи досліджень з проблеми відбору та спортивної орієнтації // Теорія і практика фіз.культури. – 1980. – С. 31-34.
7. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

**Кузан М.М.**

*аспірант,*

*Львівський державний університет фізичної культури*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА СЕЧОКАМ'ЯНУ ХВОРОБУ**

Використання лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу є важливою проблемою в зв'язку, зі своєю поширеністю серед населення, важкістю і тривалістю перебігу, високою частотою рецидивів каменеутворення [1, с. 88]. Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосування лікувальної фізичної культури для хворих на сечокам'яну хворобу, виходячи із механізмів лікувальної дії фізичних вправ. Завдання дослідження: 1. Проаналізувати і вивчити науково-методичну літературу з проблеми застосування лікувальної фізичної культури для хворих на сечокам'яну хворобу та розкрити основні механізми лікувальної дії фізичних вправ. 2. Встановити основні види фізичних вправ та форми

лікувальної фізичної культури, які застосовуються у реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз програмно-нормативних документів (історії хвороби).

Сечокам'яна хвороба, яка проявляється утворенням каменів у нирках, сечовивідних шляхах та сечовому міхурі, – досить поширене захворювання. Складність етіології і патогенезу сечокам'яної хвороби та недостатньо висока ефективність її лікування, зумовлюють необхідність пошуку нових консервативних методів запобігання розвитку цього захворювання. До таких методів належить лікувальна фізкультура [3, с. 5]. Її універсальна дія на організм як здорової, так і хворої людини пов'язана з біологічною потребою всього живого до руху. Адже людське тіло збудоване так, що у ньому майже половину маси складає м'язова система.

М'язовий апарат надійно і досконало пов'язаний з усіма ланками життєдіяльності організму. Ці функціональні зв'язки забезпечують відповідний ступінь напруження діяльності серця, легень, органів виділення тощо, адекватний рівню м'язового навантаження [3, с. 6]. Природним збудником дії м'язів є їх скорочення, які викликають переміщення у просторі всього тіла або його окремих ланок. Скорочення м'язів призводить не тільки до їх зміцнення, але й супроводжується фізіологічним впливом на так звані забезпечуючі системи організму – серцево-судинну, дихальну, нервову, ендокринну, травно-видільну та ін.

Під впливом фізичних навантажень відбуваються фізіологічні процеси, які охоплюють усі без винятку органи шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефlekсами. Інформація про роботу м'язів по нервових і гуморальних шляхах надходить у ЦНС і центр ендокринної системи (гіпоталамус), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів [2, с. 16]. Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм хворого (В.К. Добровольський): тонізуюча дія, трофічна дія, формування компенсацій та нормалізація функцій, які мають місце також і у лікувально-реабілітаційному процесі хворих на сечокам'яну хворобу.

Серед хворих на уролітіаз переважають люди з зайвою масою тіла та низьким рівнем рухової активності. У зв'язку з цим, включення до комплексної терапії фізичних вправ тонізуючої дії, сприяє підвищенню рівня рухової активності хворого і тим самим призводить до активізації обмінних процесів в організмі. Це, у свою чергу, сприяє зниженню маси тіла, поліпшенню діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підвищує загальний тонус організму.

Доцільність використання фізіологічних механізмів трофічної дії фізичних вправ у лікуванні хворих сечокам'яною хворобою зумовлена тим, що правильно організований руховий режим є головним фактором нормалізації пластичних і енергетичних процесів в організмі.

Використання фізичних вправ для формування компенсацій у хворого сечокам'яною хворобою має місце, перш за все, у разі порушення функції

однієї нирки, або при знижені секреторно-екскреторної функції обох нирок. У цих випадках призначення спеціальних фізичних вправ дозволяє за механізмами моторно-вісцеральних рефлексів активізувати рухову функцію сечовивідних шляхів, підвищувати і знижувати внутрішньочеревний тиск, викликаючи ритмічне вертикальне струшування органів черевної порожнини, що підвищує скорочувальну функцію сечоводів і, отже, сприяє просуванню і відходженню конкрементів.

Щодо застосування фізичних вправ з метою нормалізації функцій та відновлення фізичної дієздатності хворого на сечокам'яну хворобу, то можна без перебільшення, стверджувати, що без достатньої рухової активності важко розраховувати на досягнення значної ефективності у лікувальні. Адже нормалізація функцій нирок під впливом комплексного лікування і оптимальної рухової активності забезпечує клінічне і функціональне видужування хворого [4, с. 40].

Своєрідність методу лікувальної фізкультури зумовлена тим, що основний засіб її впливу на організм хворої людини – це фізичні вправи, які можна класифікувати за багатьма ознаками. Застосування фізичних вправ, як лікувально-педагогічного процесу, що передбачає свідому і активну участь хворого у лікуванні та реабілітації здійснюється у таких формах як ранково-гігієнічна гімнастика; лікувальна гімнастика; самостійні фізичні вправи; лікувальна хотьба; теренкур; рухливі та спортивні ігри; гідрокінезотерапія та ін [2, с. 20].

Основною формою лікувальної фізичної культури, яка сприяє вирішенню основних завдань спеціального тренування відповідно до певного захворювання, є лікувальна гімнастика. Адже в процедурах лікувальної гімнастики поєднуються загально розвиваючі та спеціально розвиваючі фізичні вправи, що дає можливість цілеспрямовано впливати на порушені функції організму. Лікувальна гімнастика включає в себе комплекси спеціальних фізичних вправ різної інтенсивності. Вони застосовуються залежно від форми сечокам'яної хвороби, функціонального стану нирок і сечовивідних шляхів, наявності та локалізації каменя і спрямовані на підсилення перистальтики сечоводів та полегшення просування і відходження невеликих конкрементів.

Особливо сприятливо діють фізичні вправи на організм хворого уролітіазом у поєднанні з внутрішнім вживанням мінеральної води по типу «Нафтуса», оскільки в основі хвороби лежать функціональні порушення центральної нервової системи, обміну речовин, застій сечі в сечовивідних шляхах і ін. Завдяки комплексному лікуванню частково усуваються умови для подальшого каменеутворення і росту каменів [3, с. 34].

До спеціально розвиваючих фізичних вправ відносяться вправи, при яких тулуб і нижні кінцівки знаходяться в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи на животі і спині, колінно-кистьове. Застосовувались вправи з предметами і без них, у чергуванні напруження і розслаблення м'язів різних частин тіла (особливо черевного преса), а також вправи динамічного і циклічного характеру, ходьба ритмічна (зі зміною темпу) на пальцях ніг, на п'ятках, випади, підскоки, різні струси органів черевної порожнини типу

«вібрація» на п'ятках біля гімнастичної стінки з високою частотою, біг підтюпцем зі змінами темпу.

Механізм дії спеціальних фізичних вправ полягає у чергуванні підвищення і зниження внутрішньочеревного тиску, в помірному ритмічному струшуванні органів черевної порожнини і зачеревного простору по вертикальній осі і переміщенні органів черевної порожнини у різних напрямках, що посилює скорочувальну здатність гладкої мускулатури нирок і сечоводів, і тим самим сприяє просуванню чи відходженню каменів [4, с. 165].

Важливим є включення у процедуру лікувальної гімнастики дихальних вправ, а особливо діафрагмального дихання. Оскільки дихальні вправи покращують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють правильному дозуванню фізичного навантаження при виконанні вправ, а також збільшують рухливість діафрагми, що має велике значення у регуляції внутрішньочеревного тиску.

На основі аналізу науково-методичної літератури з питань застосування лікувальної фізичної культури у реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу, встановлено, що основним засобом фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, як активний метод неспецифічної, підтримуючої, функціональної та патогенетичної терапії, який потребує безпосередньої участі у лікувально-реабілітаційному процесі самого хворого. Основною формою лікувальної фізичної культури є лікувальна гімнастика у процедурах, якої застосовуються диференційовані фізичні вправи різного характеру, суворе дозування яких дозволяють цілеспрямовано позитивно впливати на організм хворого для відновлення здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Бісмак О.В. Сучасні аспекти фізичної реабілітації хворих на сечокам'яну хворобу / Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ, 2014. – С. 88-93.
2. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура // Підручник / С.В. Соколовський. – Одеса, Одеський медуніверситет, 2005. – 235 с.
3. Шологон Р.П. Лікувальна фізкультура при сечокам'яній хворобі: монографія / Р.П. Шологон. – Дрогобич: «Коло», 2004. – 146 с.
4. Шологон Р.П. Фізична реабілітація при захворюваннях сечовивідної системи // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання / Р.П. Шологон. – Дрогобич: «Сурма», 2009. – 284 с.