

повільному темпі. Змінити положення ніг (4-6 разів); **III. 1.** В.п. — стоячи, ступні стулені. Разом чи по черзі підніматись навшпиньки (10-20 разів); **2.** В.п. — те ж саме. Гойдатися на ступнях з п'ятки на пальці і у зворотному напрямку (10-20 разів); **3.** В.п. — те ж саме. Присідати на повній ступні (носки зводити одне до одного, а п'ятки розводити у різні боки) чи навшпиньках (стопи розташовані паралельно) - 10-15 разів); **4.** В.п. — те ж саме. Одночасно піднімати і опускати великі пальці ступень (10-20 разів); **5.** В.п. — те ж саме. Розчепірювати у різні боки і стулювати пальці ніг (10-20 разів); **6.** В.п. — те ж саме, стопи розташовані паралельно. Стати на внутрішній край ступень, потім повернутися до вихідного положення (10-20 разів); **7.** В.п. — стоячи на одній нозі, підшовою ковзати вздовж внутрішньої поверхні опірної ноги. Те ж саме, змінивши положення ніг (10-12 разів); **8.** В.п. — стоячи на гімнастичній стінці з опором на пальці ступень. Підніматись навшпиньки і повертатись у В.п. (10-20 разів); **9.** В.п. — ступні розташовані паралельно на гімнастичній палиці. У такому положенні робити напів - чи повне присідання, стежачи при цьому за поставою. Те ж саме — на рейці гімнастичної стінки (10-12 разів); **10.** В.п. — стоячи на одній нозі, п'яткою постукувати по тильній ділянці стопи опірної ноги. Те ж саме, змінивши положення ніг (10-15 разів); **11.** В.п. — стоячи, ступні на ширині плечей, руки вздовж тулуба, з опором на зовнішню ділянку ступень. По черзі стискувати і розтуляти пальці ступень (10-20 разів); **12.** В.п. — стоячи, під пальці ніг покласти гімнастичну палицю. Згинаючи і розгинаючи їх, намагатися відповідно вхопити і відпустити палицю (6-12 разів); **13.** В.п. — стоячи. Триматися за будь-яку опору. Підніміться і постійте (протягом 20-30 с) спочатку навшпиньках, а потім на п'ятках.

Також вони ходили навшпиньках (на прямих і напівзігнутих ногах), на зовнішніх краях стоп при високому підніманні стегон; практикували повертання ступень носками до середини, а п'ятками назовні чи з підніманням навшпиньки кожної ноги. Ходили навшпиньках по дошці чи по нахиленій ребристій поверхні гімнастичного приладу вверх-вниз; робили ковзальні кроки з допомогою згинання та розгинання пальців. Рухалися за рахунок скорочення м'язів пальців ніг; рухались по поверхні спортивних снарядів, по гімнастичній колоді (на кожен вправу по 20-30 с); піднімалися по канату (охоплюючи його внутрішніми краями ступень).

Пропонований нами комплекс фізичних вправ був розрахований на поступове оволодіння. До того ж, навіть оволодівши вправами, можливо виконувати їх щодоби не в повному обсязі, а частково.

Resume

SERGEY KAPRALOV, OLEXSANDR PODLESNY
National university of physical education and sport Ukraine
Kiev state maritime academia

Described technique tested on the students of KSMA is defined by complex and empirical approach and consists of set of exercises of traditional gymnastics and also east gymnastic systems, which are headed on rehabilitation and correction.

ПСИХО-ФІЗИЧНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ХВОРИХ ВОЇНІВ-ІНТЕРНАЦІОНАЛІСТІВ

СЕРГІЙ КАПРАЛОВ

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Актуальність. Фізична реабілітація людей після черепно-мозкової травми (ЧМТ) є актуальною проблемою охорони здоров'я у світі. При ЧМТ завжди великим є ризик інвалідизації та летального кінця. Вони є фактором ризику виникнення вазомоторної дистонії, атеросклерозу, артеріальної гіпертензії та інших судинно-мозкових порушень у людей молодого і середнього віку [Гіткіна Л. С., 1993].

Але існуючі комплекси лікувальної гімнастики не зовсім відповідають вимогам реабілітації хворих на нейроциркуляторну дистонію (НЦД) за гіпертонічним типом внаслідок ЧМТ, особливо для воїнів-інтернаціоналістів, які перенесли цю травму в екстремальних бойових умовах [Капралов С. Ю., 1995-1999].

Мета. Для більшої ефективності реабілітації (з урахуванням об'єктивної оцінки функціонального стану даних історії хвороби) розробити індивідуальну програму психо-фізичної гімнастики для хворих на НЦД за гіпертонічним типом, які перенесли ЧМТ.

Методи та організація. Протягом 3 років проводилися дослідження на базі шпиталю для воїнів-інтернаціоналістів "Лісова галявина" у м. Києві. Під нашим спостереженням знаходилося 94 пацієнти чоловічої статі у віці від 28 до 42 років. З них 52 хворих на НЦД за гіпертонічним типом після ЧМТ (військового часу) - основна група (на яких була апробована психо-фізична гімнастика) та дві контрольні групи (які виконували загальну лікувальну гімнастику).

Результати дослідження. Застосовання нами програма психо-фізичної гімнастики для хворих на НЦД за гіпертонічним типом внаслідок ЧМТ виявилась більш ефективною, ніж загальноприйнята методика лікувальної гімнастики, про що свідчать суб'єктивні та об'єктивні оцінки стану їх здоров'я: значне підвищення фізичної працездатності, зміцнення психічного стану, збільшення обсягу рухів у всіх відділах хребта у хворих I групи. В той же час у хворих II та III групи виявилась лише тенденція до покращення цих показників (дещо більша у представників III контрольної групи). Так, у хворих I групи зникла або значно зменшилась кількість

скарг на біль у шийному, грудному, поясничному відділах хребта у них зникли на 89,4%; 88,2%; 88%, а також на головний біль та біль в області серця на 89,4%; 94,5%. В той час, у пацієнтів III групи біль у шийному, грудному, поясничному відділах хребта зникли на 60%; 44,4%; 37,5% та на 50%; 40% головний біль та біль в області серця; у II групі відповідно біль в хребті на 42,%; 33,3%; 36,4%, головний біль та біль в області серця на 11,1%; 25%.

Запропонована нами програма психо-фізичної гімнастики відрізняється тим, що окрім статично нерухомих поз з Хатха-Йоги, які впливають у першу чергу на центральну та вегетативну нервові, а також на кардіо-респіраторну системи, ще використовуються динамічні вправи, призначені для самокорекції хребта та зміцнення його м'язового корсету.

Динамічні вправи були підібрані з метою послідовної та цілеспрямованої мобілізації певних відділів хребта та кінцівок, і таким чином ці вправи рефлекторно впливали на певні внутрішні органи.

Розроблена нами програма психо-фізичної гімнастики складається з 34 вправ, які підключались поступово, у міру адаптації хворого до них.

Вправи 1-2 сприяли: підвищенню тонууса та сили м'язів шиї, тіла, преса, нижніх кінцівок; покращенню рухливості суглобів хребта та нижніх кінцівок; загальному впливу на симпатичні нервові вузли та нерви, що відходять від спинного мозку; поліпшенню кровозабезпечення головного мозку та коронарних судин серця, нормалізації тонічного стану великої сітки як артеріальних, так і венозних судин; тренування ортостатичної стійкості.

Вправи 3-4-5-6 сприяли: корекції порушень у шийному та поясничному відділах хребта; поліпшенню рухливості в суглобах нижніх кінцівок; нормалізації тонууса та сили м'язів шиї, тіла, преса, нижніх кінцівок; активізації кровообігу у внутрішніх органах; збільшенню рухливості діафрагми та нормалізації акту дихання; тренуванні ортостатичної стійкості.

Вправа 7 сприяє: нормалізації рухливості в суглобах плечового пояса та шийно-грудинного відділів хребта, тонууса і сили м'язів; покращенню кровозабезпечення головного мозку, коронарних судин серця і периферійних судин верхніх кінцівок.

Вправа 8 сприяє: нормалізації рухливості в усіх відділах хребта; зміцненню його м'язового корсету, тонууса і сили м'язів кінцівок; активізації кровообігу в судинах головного мозку, серця і організму в цілому.

Вправи 9-10-11 сприяють: зміцненню м'язового корсету шиї та спини, преса; збільшенню рухливості діафрагми, нормалізації акту дихання; активізації кровообігу у головному мозку, серці, шлунку; підвищенню стійкості до гіпоксії; зниженню процесів збудження ЦНС.

Вправи 12-13 сприяють: збільшенню рухливості у шийному відділі хребта, зміцненню його м'язового корсету; зниженню процесів збудження ЦНС; тренуванні ортостатичної стійкості; зміцненню преса і активізації кровообігу в внутрішніх органах.

Вправа 14 – поза “Діамант” поліпшує роботу серця, забезпечує відтік крові з нижніх кінцівок, збільшує рухливість суглобів та зв'язок на ногах, заспокоює нервову систему.

Вправа 15 - поза “Головоколіна” покращує кровообіг вертебробазиллярної системи, допомагає при головному болі.

Вправа 16 - поза “Жаба” покращує роботу серця, збільшує рухливість суглобів нижніх кінцівок, розвиває спокійну впевненість у собі.

Вправа 17 сприяє: покращенню рухливості суглобів нижніх кінцівок; зміцненню м'язів брюшної стінки, малого тазу та покращенню кровообігу в них; покращенню функції дихання та зняття підвищеної нервової дратівливості.

Вправа 18 – поза “Корова” покращує кровообіг м'язів шиї, запобігає розвитку шийного та грудного остеохондрозу, артрозу плечових суглобів.

Вправа 19 – поза “Верблюд” покращує кровообіг мозку по системі сонної артерії, рухливість усього хребта.

Вправа 20 - поза “Кобра” збільшує рухливість усього хребта, особливо поясничного і шийного відділів, запобігає розвитку остеохондрозу хребта, зменшує напруження в м'язах шиї та плечового поясу, поліпшує кровозабезпечення мозку.

Вправа 21 – поза “Кішечка” збільшує рухливість хребта, зміцнює м'язи тіла.

Вправа 22 - поза “Кішка” збільшує рухливість всього хребта, розслаблює його м'язи та зв'язки, знімає відчуття тяготя в області шиї та потилиці, покращує кровозабезпечення тазових органів.

Вправа 23 – поза “Герой” сприяє розвитку самовпевненості у собі та витримки, збільшує рухливість суглобів нижніх кінцівок.

Вправа 24 – поза “Чапля” збільшує рухливість хребта, суглобів верхніх і нижніх кінцівок, покращує роботу серця, легень, печінки, жовчного міхура.

Вправа 25 - поза “Тронна” покращує роботу всіх тазових органів, збільшує рухливість суглобів нижніх кінцівок, надає відчуття спокою та впевненості у своїх силах.

Вправа 26 - “Поза дитини” покращує мозковий кровообіг через систему артерій, які проходять через шийний відділ хребта, запобігає появі спонтаного головного болю, покращує роботу внутрішніх органів.

Вправа 27 – поза “Скручення хребта” покращує кровозабезпечення м’язів серця, легень, кишечника, хребта, а також артерій головного мозку, збільшує рухливість суглобів верхніх и нижніх кінцівок, хребта.

Вправа 28 - поза “Напівлотос” створює впевненість у своїх силах, заспокоює нервову систему, покращує роботу тазових органів та рухливість нижніх кінцівок.

Вправа 29 – “Поза дерева” збільшує силу м’язів спини, тіла, живота, ніг та рук, розтягує хребет, надає впевненості у собі, заспокоює нервову систему.

Вправа 30 збільшує: рухливість грудинного відділу хребта, зміцнює дихальні м’язи.

Вправа 31 шляхом самокорекції збільшує рухливість всього хребта.

Вправа 32 збільшує: рухливість шийного відділу хребта (в, г, д за рахунок самокорекції), покращує мозковий кровообіг, запобігає розвитку остеохондрозу хребта, знижує артеріальний тиск.

Вправа 33 – “Сонячна поза” зміцнює м’язи тіла, збільшує рухливість хребта, плечових суглобів.

Вправа 34 шляхом самокорекції “розтягує” пояснично-грудний відділ хребта.

Лікувально-профілактична орієнтація даної наукової розробки дозволила більш ефективно і стабільно відновлювати хворих на НЦД за гіпертонічним типом внаслідок ЧМТ.

Resume

SERGEY KAPRALOV

National university of physical education and sport Ukraine

The developed program of psycho-physical gymnastics is a kind of scientific practical treatment approbation of the practical program of rehabilitational measures which helps to individualise, complexise and dose the ways of the physical rehabilitation. That proves the increasing of functional condition of the main systems of organism, health level and physical ability of those patients, who are suffering the consequences of the cranial and cerebral trauma.