

Застосовувався спеціальний комплекс ЛФК при гастроптозі та вісцеральний масаж.

Техніка вісцерального масажу залючається в обтисканні біляорганних просторів руками з метою усунення венозного застою, а також зрушення внутрішніх органів в потрібному напрямку з метою відновлення правильного взаєморозташування органів черевної порожнини з наступним виконанням безпосереднього глибокого органного масажу. Основа техніки такого масажу — суворе дотримання правил роботи з внутрішніми органами та органами просторами, що передбачають спеціальні прийоми відповідних маніпуляцій з кожним органом, міжорганными ділянками, дозуванням впливу за рахунок інтенсивності та часу відповідних мануальних втручань. Вісцеральний масаж проводиться з чітким додержанням показань та протипоказань, врахуванням результатів огляду хворого та його пальпаторного і пекаторного обстеження.

Досягти клінічного покращення вдалось у 2-х дітей з гастроптозом першого ступеня за дві процедури з перервою 3–4 дні та в 2-х дітей за три маніпуляції при гастроптозі II — ступеня. Значно покращилось самопочуття хворих, зникли диспептичні прояви, покращився апетит, діти зміцніли фізично, значно зменшився дефіцит маси тіла (через 6 місяців цей показник в середньому становив  $2,2 \pm 0,8$  кг).

Таким чином, за даними опрацьованої літератури і одержаними результатами описаного досвіду, вісцеральний масаж є ефективним і патогенетично обґрунтованим реабілітаційним втручанням при патології шлунково-кишкового тракту, який значно підвищує ефективність відновного лікування, стабілізує клінічні прояви та може бути рекомендований до впровадження в лікувально-реабілітаційних закладах.

**О. П. Швидько,**

*Інкурс, спеціальність «Фінанси і кредит»,  
факультет економічних наук, НаУКМА»  
к.тел. 8(097)-707-49-56*

**П. С. Козубей,**

*к.пед.н., доцент, науковий керівник*

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Порушення зорової системи є досить актуальною проблемою серед студентів, які багато читають, пишуть й працюють за

комп'ютером, під час чого значно напружуються і втомлюються очі. Також до порушення зору можуть призвести стреси та перевтоми, дефіцит рухів та неправильна постава, недоліки в освітленні робочого місця.

Наукові дослідження виявили, що фізична культура позитивно впливає на реабілітацію людей з різними хворобами, у тому числі й на хворих з порушенням зору.

Метою дослідження є обґрунтування важливості та ефективності застосування загальних та спеціальних фізичних вправ для покращення якості зору студентів.

У дослідженні взяли участь 75 студентів НаУКМА віком від 16 до 20 років з погіршеним станом зору. Студентів розділили на дві групи: 45 студентів склали експериментальну групу в якій проводилась реабілітація, і 30 — контрольну в якій проводились звичайні заняття з фізичного виховання. Обидві групи були пропорційно ідентичними за віком, статтю та якістю зору. Ефективність комплексного впливу та реабілітаційних заходів протягом навчального року оцінювалася за динамікою показників покращення зору.

Засобом реабілітації було активне виконання загальних та спеціальних завдань з фізичного виховання.

Студентам експериментальної групи були запропоновані декілька блоків спеціальних фізичних вправ для тренування зорової системи:

— при виконанні рухів руками, ногами чи тулубом слідкувати очима за окремими частинами тіла;

— при рухах ніг, рук, шиї чи тулуба зупиняти погляд на якомусь предметі, який знаходиться в спортивному залі (лежить на підлозі, або висить на стіні);

— при різноманітних передачах м'яча один одному слідкувати очима за м'ячем;

— послідовне переведення сфокусованого погляду з далеко розташованих предметів на близько розташовані;

і — дивитися на палець, прикладаючи його до кінчика носа та віддаляючи на відстань витягнутої руки;

— максимально піднімати очі догори, опускати вниз, повертати вліво та вправо;

— максимально розплющити очі (3—5сек), потім заплющити (5-6 сек).

— швидко моргати протягом 1—2 хв.;

— читати або писати, дивлячись почергово кожним оком по 5- 10 хв.;

Ці вправи студенти експериментальної групи проводили вранці та ввечері самостійно та два рази на тиждень під наглядом викладача в спортивному залі. До занять також входили загально розвиваючі фізичні вправи, які сприяли тренуванню екстра кардинальних факторів кровообігу, підвищенню сили м'язів ніг, рук, шиї та тулуба.

За даними нашого дослідження було встановлено, що ефективність реабілітації зорових патологій більш суттєва у студентів експериментальної групи. Систематичне застосування спеціальних фізичних вправ позитивно впливає на функціональний стан зорового аналізатора студентів: підвищуються показники опрацювання, зорової інформації, стійкості акомодатії, швидкості розрізнення, обсягу поля зору та гостроти зору.

У студентів експериментальної групи з'явилася впевненість у можливості допомогти собі під час сильного навантаження на очі (наприклад під час підготовки до сесії). Студенти навчилися як запобігати цьому навантаженню та як знімати напруження.

Таким чином, підвищуючи активність рухового аналізатора фізичними навантаженнями, можна викликати позитивні зрушення у зоровому аналізаторі та керувати вдосконаленням зорових функцій.

Ю. А. Шевчук,  
Шкурс, ФР-71, Інститут соціальних технологій,  
тел 0(44) 532-94-07

С. І. Лазуренко,  
к.психол.н., доцент науковий керівник

## ВПЛИВ МАСАЖУ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ НА СКОЛІОЗ

**Актуальність:** Масаж використовується в комплексному лікуванні сколіозів, як засіб, що сприяє зміцненню м'язів, а також надає загально зміцнювальний дію.

**Мета:** З'ясувати вплив класичного масажу людину хворою на сколіоз.

Загально визнана деякі принципи проведення масажу при сколіозі:

— диференційоване вплив на м'язи спини: вкорочені, напружені м'язи на стороні угнутості дуг викривлення хребта розтягують і розслаблюють, а на боці на боці опуклості виконують тонізуючі, стимулюючі прийоми на розтягнутих м'язах;

— диференційоване вплив на вкорочені і розтягнуті м'язи прудей, живота, сідниць, кінцівок;