

сучасного суспільства, за ініціативи президента Томаса Баха фахівцями була розроблена стратегія розвитку олімпійського руху, що знайшла відображення у «Порядку 2020».

2. Дослідження дозволяють зазначити, що питання культурно-освітньої складової підіймаються у майже 40 % рекомендацій запропонованої стратегії розвитку олімпійського руху.

3. Аналіз реалізації рекомендацій «Порядку 2020» у 2015-2016 рр. дозволяє зазначити, що Міжнародним олімпійським комітетом ініційовано створення олімпійського каналу, посилено вимоги до представлення у заявках культурно-освітнього компоненту та проведення Культурних олімпіад відповідно містами-кандидатами та містами-організаторами Олімпійських ігор.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2009. – Т.2. – 684 с.

2. Радченко Л. Освітні програми міжнародної олімпійської академії: зміст, спрямованість, організація та проведення / Радченко Л. // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Випуск 1. – С. 61-64.

3. Garcia B. One hundred years of cultural programming within the Olympic Games (1912–2012): origins, evolution and projections / B. Garcia // International Journal of Cultural Policy. – №4, November 2008. – P. 361–376.

4. Garcia B. Enhancing sports marketing through cultural and arts programmes: lessons from the Sydney 2000 Olympic arts festivals / B. Garcia // Sports management review, 4(2). – 2001. – P. 193–220.

5. Moragas M. Olympic cities and communication / M. Moragas, K. Chris // Centre d'Estudis Olímpics, Universitat Autònoma de Barcelona. – 2005. – 16 p.

6. Olympic Agenda 2020 (20+20 recommendations) // International Olympic comity. – 2014. – 25 p.

7. Olympic Agenda 2020. Session presentations // International Olympic comity. – 2014. – 155 p.

**Садат К. Н.**

**Харьковская государственная академия физической культуры**

### КЛІНІКО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ, ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ ГАСТРИТ

*Мета:* скласти програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний гастрит, що сприяє нормалізації секреторної функції шлунку і подовженню періоду ремісії захворювання. Завданнями дослідження була оцінка динаміки показників секреторної функції шлунку та функціонального стану вегетативної нервової системи у хворих на хронічний гастрит. *Висновки:* рекомендується лікувальну фізичну культуру проводити у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, самостійних занять.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, хронічний гастрит, секреторна функція шлунка.

**Садат К.Н. Клинико-физиологические основы для составления комплексных программ по физической реабилитации особ, больных хроническим гастритом.** *Цель:* составить программу физической реабилитации для больных хроническим гастритом, способствующую нормализации секреторной функции желудка и удлинению периода ремиссии заболевания. *Задачами исследования была оценка динамики показателей секреторной функции желудка и функционального состояния вегетативной нервной системы у больных хроническим гастритом. Выводы:* рекомендуется лечебную физическую культуру проводить в форме утренней гигиеничной гимнастики, лечебной гимнастики, самостоятельных занятий.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, хронический гастрит, секреторная функция желудка.

**Sadat K.N. Clinical and physiological basis for the comprehensive physical rehabilitation programs persons with chronic gastritis.** *Purpose:* to make physical rehabilitation program for patients with chronic gastritis, promotes normalization of gastric secretory function and prolong the period of remission. *Objectives of the study was to assess the dynamics of gastric secretory function and functional status of the autonomic nervous system in patients with the chronic gastritis. Conclusions:* it is recommended to carry out therapeutic physical culture in the form of morning hygienic gymnastics, therapeutic exercises, self-study.

**Key words:** physical rehabilitation, chronic gastritis, gastric secretory function.

**Вступ.** Хронічний гастрит (ХГ) – хронічне поліетіологічне запально-дистрофічне захворювання слизової оболонки шлунку (СОЖ) з порушенням клітинної регенерації та прогресуючою атрофією шлункового епітелію. Розрізняють ХГ типу А – аутоімунний (зустрічається в 10-15 % усіх ХГ), типу В – бактерійний (70-80 % від усіх ХГ), типу С – хімічно опосередкований (10-15 % від усіх ХГ) і особливі (рідкісні) форми ХГ (до 1 % в структурі ХГ). До них відносяться еозинофільний (алергічний), гранулематозний, лімфоцитарний, радіаційний і ХГ, що викликаються деякими інфекційними агентами (І.В. Маєв, 2006; Н.М. Середюк, 2010). Це одно з найбільш частих захворювань органів травлення, яке зустрічається у 25-30 % дорослого населення та в структурі захворювань шлунку складає не менше 80 %. Оскільки в старших вікових групах частота цього захворювання неухильно росте, воно є не лише поширеним захворюванням системи травлення, але і досить актуальною проблемою сучасної гастроентерології. Хронічний гастрит – поняття клініко-морфологічне. Практична значущість цього захворювання визначається не стільки відповідними клінічними проявами, скільки його роллю, як попередника важчих уражень органів травлення, у тому числі й шлунку (виразкова хвороба, рак). Хронічний гастрит однаково часто зустрічається як основне захворювання та як супутне при різній патології системи травлення й інших органів і систем (О.М. Амосова, О.Я. Бабак, В.М. Зайцева, 2008). Виникнув у молодому віці, хронічний гастрит при недостатньому протирецидивному лікуванні прогресує у 12 % випадків та

приводить до виразкової хвороби шлунку. Збільшення термінів ремісії захворювання, профілактика ускладнень, максимальне відновлення працездатності хворих на хронічний гастрит можливо лише при комплексному підході до реабілітації. Особливості перебігу хронічних гастритів, часті рецидиви, що вимагають тривалого протирецидивного та профілактичного лікування, визначають необхідність ширшого використання лікувальної фізичної культури (В.А. Епифанов, Єфіменко П.Б., Кольяшкин М.А., Куничев Л.А., С.Н. Попов, 2010) [1,2,3,4,5].

**Актуальність роботи.** Лікування хронічного гастриту комплексне і включає дієтотерапію, медикаментозну терапію, фітотерапію, оксигенотерапію, питне вживання мінеральних вод, фізіотерапевтичне лікування, масаж, лікувальну фізичну культуру, психотерапію. При ХГ, як правило, має місце порушення рухової, секреторної та всмоктувальної функції органів шлунку. Під дією фізичних вправ відбувається нормалізація порушених функцій. Так, фізичні вправи помірної інтенсивності, які проводяться за 1-1,5 год. до їди, сприяють підвищенню кислотності шлункового соку, стимулюють виділення жовчі, всмоктування та перистальтики кишечника. Зменшення секреторної функції органів ШКТ спостерігається, якщо фізичні вправи виконуються безпосередньо перед або після їди. Фізичні вправи великої інтенсивності пригнічують травлення, зменшують виділення шлункового соку, кислотність і рухову функцію шлунку та дванадцятипалої кишки. Під впливом фізичних вправ спостерігається поліпшення крово- і лімфообігу, що сприяє активізації трофічних процесів і зменшенню проявів синдрому запальних явищ. Крім того, масаж внутрішніх органів, який має місце при фізичних і дихальних вправах (діафрагмальне дихання) також сприяє поліпшенню крово- та лімфообігу в уражених органах, зменшенню внутрішньочеревного тиску, активізації евакуаторної функції шлунку, жовчного міхура та кишечника. Включення фізичних лікувальних чинників у комплексну терапію хронічного гастриту показано при хронічних гастритах з дисекреторним, дискінетичним синдромами, а також невротичним порушеннями. Вибір і призначення форм і засобів ЛФК у комплексному лікуванні ХГ полягає у встановленні провідного синдрому, фази процесу, переважного характеру порушень секреторної і/або моторної функції шлунку.

Використовуються наступні форми ЛФК: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, теренкур, ходьба, дозований біг, рухливі ігри, прогулянки, ближній туризм, плавання, веслування, лижні прогулянки, спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс). Однак, аналізуючи останні дослідження і публікації, можна відзначити відсутність даних про принципи побудови реабілітаційних рухових режимів і дозування фізичних вправ у залежності від типу хронічного гастриту, від рівня та ступеня порушення секреторної функції шлунку при фізичному навантаженні різної інтенсивності. Існуючі методики лікувальної гімнастики не враховують стан серцево-судинної, вегетативної нервової систем та психоемоційний стан хворих.

Заняття ЛФК надають лікувальний ефект тільки при правильному, регулярному, тривалому застосуванні фізичних вправ. З цією метою розроблені методика проведення занять, показання та протипоказання до їх застосування, облік ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять. Розрізняють загальну і приватні методики ЛФК. Загальна методика ЛФК передбачає правила проведення занять (процедур), класифікацію фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, схему проведення занять у різні періоди курсу лікування, правила побудови окремого заняття (процедури), форми застосування ЛФК, схеми режимів руху. Все вищевикладене визначає актуальність розробки нових принципів побудови рухових режимів у комплексній програмі фізичної реабілітації з урахуванням форми та перебігу хвороби, яка буде сприяти більш повній нормалізації секреторної функції шлунку; відновленню функцій шлунково-кишкового тракту; дасть змогу поліпшити адаптацію до фізичних навантаження та домогтися стійкої ремісії захворювання.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконується згідно пріоритетного напрямку, зазначеному Законом України «Про пріоритетні напрямки розвитку науки і техніки» за номером 3.5. «Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань» у межах пріоритетного тематичного напрямку 3.5.29. «Створення стандартів і технології запровадження здорового образу життя, технології підвищення якості та безпеки продуктів харчування» за темою «Традиційні та нетрадиційні методи фізичної реабілітації при захворюваннях різних систем організму та пошкодженнях опорно-рухового апарату в осіб різного ступеня тренуваності» (Державний реєстраційний номер 0111U000194).

**Мета дослідження:** надати наукове обґрунтування принципів побудови рухових режимів у програмі фізичної реабілітації при хронічному гастриті у осіб зрілого віку на поліклінічному етапі.

**Задачі дослідження:**

- Проаналізувати та охарактеризувати сучасні підходи до призначення засобів фізичної реабілітації при даній патології.
- Дослідити антропометричні, гемодинамічні показники, стан реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, показників функціонального стану вегетативної нервової системи та шлунково-кишкового тракту у хворих на хронічний гастрит перед початком реабілітаційних впливів.
- Розробити комплексну програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний гастрит, з урахуванням принципів побудови реабілітаційних рухових режимів.
- Оцінити ефективність принципів побудови реабілітаційних рухових режимів у межах комплексної програми фізичної реабілітації на особливості загального стану, антропометричних, гемодинамічних показників, стану реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, показників функціонального стану вегетативної нервової системи та шлунково-кишкового тракту у хворих на хронічний гастрит на поліклінічному етапі.

**Об'єкт дослідження:** фізична реабілітація при хронічному гастриті.

**Предмет дослідження:** принципи побудови реабілітаційних рухових режимів у межах програми фізичної реабілітації при хронічному гастриті на поліклінічному етапі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури та узагальнення відомостей наукової, методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи ( бесіди, анкетування, аналіз медичних карток); педагогічні методи (лікарсько-педагогічні спостереження); медико-біологічні методи: соматоскопія, соматометрія (огляд, антропометричні дослідження), клінічні методи (пальпація, перкусія, аускультация, пульсометрія); інструментальні методи (артеріальна тонометрія, електрокардіографія, кардіоінтервалографія, аналіз проявів синдрому запальних явищ за даними фіброгастроудоденоскопії), функціональні проби та

тести, методи математичної статистики.

#### Наукова новизна роботи.

- Буде розроблено принципи побудови реабілітаційних рухових режимів у межах фізичної реабілітації при хронічному гастриті в умовах поліклініки.
- Буде удосконалено процес застосування засобів фізичної реабілітації осіб зрілого віку, хворих на хронічний гастрит.
- Буде доповнено й розширено дані літератури щодо необхідності урахування стану секреторної функції шлунка, функціонального стану ВНС та психоемоційного стану при застосуванні реабілітаційних рухових режимів у межах фізичної реабілітації при хронічному гастриті.
- Буде доповнено теоретичні дані про вплив запропонованих засобів фізичної реабілітації на стан секреторної функції шлунка та гемодинамічні показники на поліклінічному етапі відновного лікування обстеженого контингенту хворих на підставі оцінки їхньої ефективності.
- Буде вперше розроблено та обґрунтовано принципи застосування реабілітаційних рухових режимів при хронічному гастриті з урахуванням форми та перебігу хвороби на поліклінічному етапі, в основу якої покладено застосування лікувальної гімнастики.

**Практичне значення.** Представлені принципи побудови реабілітаційних рухових режимів у межах комплексної програми фізичної реабілітації для хворих на хронічний гастрит, яка включає лікувальну гімнастику з використанням фізичних вправ на основі йогівських асан, йогівських дихальних вправ і регламентованих дихальних вправ з урахуванням тонуусу симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи; автогенне тренування; лікувальний масаж; дієтотерапію, може бути використана в практичній роботі фахівців з фізичної реабілітації у лікувально-профілактичних установах терапевтичного профілю та у навчальному процесі для студентів Вузів фізичної культури з дисципліни «Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів».

#### Шляхи впровадження результатів досліджень в практику:

- Впровадження комплексної програми фізичної реабілітації з урахуванням реабілітаційних рухових режимів для осіб зрілого віку, хворих на хронічний гастрит у практичну роботу фахівців з фізичної реабілітації у лікувально-профілактичних установах терапевтичного профілю.
- Видання методичних рекомендацій за результатами дослідження.
- Публікація наукових статей і тез за темою дисертаційного дослідження у виданнях, рекомендованих ДАК МОН, а також у зарубіжних виданнях.

#### ВИСНОВКИ

1. Проаналізовані та охарактеризовані сучасні підходи до призначення засобів фізичної реабілітації при даній патології.
2. Дослідженні антропометричні, гемодинамічні показники, стан реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, показників функціонального стану вегетативної нервової системи та шлунково-кишкового тракту у хворих на хронічний гастрит перед початком реабілітаційних впливів.
3. Буде розроблено комплексну програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний гастрит, з урахуванням принципів побудови реабілітаційних рухових режимів.
4. Буде доведено ефективність принципів побудови реабілітаційних рухових режимів у межах комплексної програми фізичної реабілітації на особливості загального стану, антропометричних, гемодинамічних показників, стану реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, показників функціонального стану вегетативної нервової системи та шлунково-кишкового тракту у хворих на хронічний гастрит на поліклінічному етапі.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Epifanov V.A. Lechebnaia fizicheskaia kul'tura [Therapeutic physical culture], Moscow, GEOTAR-MED, 2006, pp. 249-262.
2. Iefimenko P.B. Tekhnika ta metodika klasichnogo masazhu [Technology and technique of classical massage], Kharkiv, HNADU, 2013, pp. 256-258.
3. Kol'iashkin M.A. Lechebnoe pitanie [Nutritional care], Rostov on Don, Phoenix, 2009, 254 p.
4. Kunichev L.A. Lechebnyj massazh [Therapeutic massage], Leningrad, Medicine, 1979, pp. 161-162.
5. Popov S.N. Lechebnaia fizicheskaia kul'tura [Therapeutic physical culture], Moscow, Academy, 2008, 416 p.
6. Leia Iu.Ia. Klinicheskaia medicina [Clinical medicine], 2005, vol.11, pp. 65-69.
7. Abramov V.V., Klapchuk V.V., Magl'ovaniy A.V., Smirnova O.L. Likuval'na fizkul'tura ta sportivna medicina [Therapeutic and sports medicine], Dnipropetrovsk, DSMA, 2005, 124 p.
8. Maev I.V. Terapevticheskiy arkhiv [Therapeutic archives], 2006, vol.64(2), pp. 10-15.
9. Parkhotik I.I. Fizicheskaia reabilitaciia pri zabolovaniiakh organov briushnoj polosti [Physical rehabilitation in diseases of the abdominal cavity], Kiev, Olympic Literature, 2003, pp. 5-83.
10. Romanchuk A.P. Likars'ko-pedagogichnij kontrol' v ozdorovchij fizichnij kul'turi [Medicinal control in teaching wellness physical culture], Odessa, Bukayev Vadim Publ., 2010, 206 p.
11. Popova S.N. Fizicheskaia reabilitaciia [Physical rehabilitation], Rostov on Don, Phoenix, 2005, 608 p.
12. Sablin O.A., Grinevich V.B., Uspenskij Iu.P., Ratnikov V.A. Funkcional'naia diagnostika v gastroenterologii [Functional diagnosis in gastroenterology], Sankt Petersburg, Medicine, 2002, 88 p.
13. Minushkin O.N., Zverkov I.V., Topchij T.B., Volodin D.V. Gastroenterologiya [Gastroenterology], 2008, vol.2-3, pp. 78-80.
14. Amieva M.R., El-Omar E.M. Host-bacterial interactions in Helicobacter pylori infection. Gastroenterology, 2008, vol. 134, pp. 306-323.



15. Brahmania M., Young M., Muthiah K., Ilnyckj A., Duerksen D., Moffatt D.C. Tu1071 Do Gastroenterology Trainees Contribute to a Poor Consultation Experience for the Patient? Results From a Non-Inferiority Trial. *Gastroenterology*. 2014, vol.146(5), pp. S-744. doi:10.1016/S0016-5085(14)62693-7.

16. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007, vol.5(4), pp. 387-405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.

17. Dinescu L.I., Todorov D., Biglow M., Toderika Y., Cohen H., Patel K. Medication Safety in Rehabilitation Medicine. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2012, vol.23(2), pp. 271-303. doi:10.1016/j.pmr.2012.02.005.

*Сініцина Олена, Шолопак Людмила, Шолопак Петро, Бірук Ірина*  
*Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне*

### **ПРІОРИТЕТНІ ВИДИ СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТЕХНІЧНОГО НАПРЯМКУ**

З метою визначення пріоритетних видів спорту серед студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування було проведено анкетування. У статті проаналізовані результати анкетування студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП). Подано перелік видів спорту, які культивуються у вузі. Вказаний стан спортивної бази НУВГП. В дослідженні взяли участь 327 студентів першого курсу технічного напрямку навчання, які за станом здоров'я відносяться до основної групи. З яких 114 дівчата, що складає 35% опитаних та 213 чоловіків, що майже у двічі більше - 65%. Визначено, що найпопулярнішим видом спорту серед юнаків є футбол, його обрало 49,7% опитаних. 12,2% студентів віддало перевагу волейболу, та 10,3% - баскетболу. Доведено, що основним компонентом таких занять є наявність змагальної діяльності та намагання студентів досягнути найкращого результату в обраному виді спорту. Ці складові є запорукою успіху у будь якій сфері діяльності, вони стимулюють людину до самовдосконалення, сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфери особистості. У НУВГП студенти першого курсу мають можливість приймати участь у змаганнях різних рівнів: першість курсу, гуртожитку, інституту. Серед 83,3% опитаних дівчат найпопулярнішим виявився фітнес. Лише 7,8% студенток віддало перевагу самозахисту та 5,3% обрало волейбол. Застосування занять з фітнесу серед дівчат першого курсу НУВГП є сприятливими для підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток. У результаті дослідження встановлено, що спортивні ігри є найпопулярнішим видом рухової активності серед хлопців. Дівчата віддають перевагу заняттям сучасного спрямування, які направлені на корекцію фігури, покращення зовнішнього вигляду, укріплення імунітету.

**Ключові слова:** пріоритетні види спорту, студенти, фізичне виховання, вищий навчальний заклад.

**Елена Сініцина, Людмила Шолопак, Петр Шолопак, Ирина Бирук. Приоритетные виды спорта среди студентов первого курса высшего учебного заведения.** С целью определения приоритетных видов спорта среди студентов первого курса Национального университета водного хозяйства и природопользования было проведено анкетирование. В статье проанализированы результаты анкетирования студентов первого курса НУВХП. Перечислены виды спорта, которые культивируются в вузе. Указано состояние спортивной базы НУВХПВ исследовании приняли участие 327 студентов первого курса технического направления обучения, по состоянию здоровья относятся к основной группе. С которых 114 девушки, составляет 35 % опрошенных и 213 мужчин, почти в два раза больше – 65 %. Определено, что самым популярным видом спорта среди юношей является футбол, его выбрало 49,7 % опрошенных. 12,2 % студентов предпочло волейболу и 10,3 % - баскетболу. Доказано, что основным компонентом таких занятий является наличие соревновательной деятельности и попытки студентов достичь наилучшего результата в избранном виде спорта. Эти составляющие являются залогом успеха в любой сфере деятельности, они стимулируют человека к самосовершенствованию, способствуют развитию интеллектуальной, морально-волевой физической сферы личности. В НУВХП студенты первого курса имеют возможность принимать участие в соревнованиях различных уровней: первенство курса, общежития, института. Среди 83,3% опрошенных девушек популярным оказался фитнес. Только 7,8% студенток предпочли самозащиту и 5,3% выбрали волейбол. Применение занятий по фитнесу среди девушек первого курса НУВХП благоприятны для повышения уровня физической работоспособности, физической подготовленности, улучшению функционального состояния организма, уровня физического здоровья и повышению психоэмоционального состояния студенток. В результате исследования установлено, что спортивные игры являются самым популярным видом двигательной активности среди юношей. Девушки отдают предпочтение занятиям современного направления, которые направлены на коррекцию фигуры, улучшение внешнего вида, укрепления иммунитета.

**Ключевые слова:** приоритетные виды спорта, студенты, физическое воспитание, высшее учебное заведение.

**E. Sinicina, L. Sholopak, P. Sholopak, I. Biruk. Priority types of sport among the students of the first course of higher educational establishment.** With the purpose of determination of priority types of sport among the students of the first course of the National University of water economy and nature use a questionnaire was conducted. The results of questionnaire of students of the first course of НУВХП are analysed in the article. The types of sport, that is cultivated in institution of higher learning, are enumerated. The state of sport base of NUWENU is indicated research 327 students of the first course of technical direction of educating took part; on the state a health behave to the basic group. From that 114 girls, the 35 % polled makes and 213 men, almost in two times anymore - 65