

## **ЛІМФОДРЕНАЖНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Церетелі В.О., Юрченко В.Б., Шаповалова В.О.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут»,*

*Україна, м. Харків, [viktoriya.tsereteli@khp.edu.ua](mailto:viktoriya.tsereteli@khp.edu.ua)*

**Анотація.** Для урізноманітнення діяльності студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання було підібрано комплекс вправ лімфодренажного тренування. За допомогою лімфодренажних вправ можна досягти посилення швидкості потоку лімфи та нормалізації руху у тілі. Це сприятиме покращенню здоров’я молоді з будь-якою нозологією.

**Ключові слова:** студенти, лімфодренажне тренування, спеціальна медична група, фізичне виховання, вправи.

**Вступ.** Лімфатична система є однією з найважливіших в організмі людини. Коли лімфа рухається між лімфатичними вузликами, то знешкоджує бактерії, затримує шкідливі домішки, нейтралізує їх, пропускаючи у кров корисні речовини. Також системою виробляються лімфоцити й антитіла, що підсилюють імунітет людини.

Завдяки фізичним вправам стан лімфатичної системи значно покращується, дотримуючись правильного харчування, та режиму дня можливо підтримувати рівень здоров’я.

Саме вправи з лімфодренажного тренування дуже зручно використовувати студентам спеціальної медичної групи у дистанційному навчанні.

**Мета дослідження** - проаналізувати джерела інформації, досвід фахівців та скласти комплекс вправ з лімфодренажного тренування для студентів спеціальної медичної групи, котрий можна використовувати під

час дистанційного навчання, як форму самостійних занять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Опираючись на думки фахівців, лімфодренажне тренування використовують у якості боротьби із лімфостазом (уповільнення процесу відтоку рідини з клітин і тканин організму). За рахунок м’язових скорочень підвищується тонус судинних стінок, покращується потік лімфи [1, 2].

Існує кілька засобів впливу на лімфатичну систему, які можуть бути використані для покращення її роботи: ручний лімфодренаж (лімфодренажний масаж), використання спеціального компресійного одягу, лімфодренажне тейпування, фізичні вправи з лімфодренажного тренування.

Використання спеціального виду масажу призначається для посилення природного току лімфи, видаленню надлишків тканинної рідини із сегментів кінцівки, уражених лімфедемою. За допомогою спеціальних масажних рухів, які сприяють пересуванню лімфи уздовж судин, поліпшується кровообіг та виведення токсинів з організму [1].

Лімфодренажне тейпування – це техніка накладання тейпа на певні ділянки тіла, що сприяє прискоренню струму лімфи.

Фізичні вправи з лімфодренажного тренування можна робити без спеціальної підготовки та не використовують спеціального спортивного обладнання. Але все ж таки існують деякі протипоказання, тому студентам спеціальної медичної групи потрібно з ними ознайомитися.

Найдоступніший та дієвий метод розгону лімфи – це ходьба. Ходьба пішки кожного дня не менше 30 хвилин створює сприятливі умови для подальших занять фізичними вправами, та готує організм для більших навантажень [5].

Під час дослідження було обрано та запропоновано для використання студентам спеціальної медичної групи такі вправи:

1. Перекочування – переміщення стопи з п’яти на носок з затримкою 2 секунди.

2. Струс – з положення стоячи навшпиньках різко опустити п’яти на підлогу.

3. Метелик – сидячи на рівній поверхні, звести стопи разом, зігнувши коліна – руками швидко натискати на них з середньою силою, щоб коліна почали пружинити.

4. Японська вібрація – лежачи на підлозі підняти вгору обидві руки та ноги. Робити посмикування, створюючи вібрації по всьому тілу. Колінні та ліктвові суглоби можна трохи згинати.

5. Простукування всього тіла – схрестивши руки поплескуємо себе по щоках, а потім по шиї та грудині. Далі кулаками простукувати себе від центру грудини до плечей та пахв. Потім долонею поплескайте себе по руках за напрямком лімфи, тобто від пальців до плечей. Після цього переходимо до ніг та поплескуємо себе від гомілок до стегон та сідниць.

6. Скручування – лежачи на підлозі згинати та розгинати ноги в колінах, підтягуючи їх до грудей. Вправу потрібно робити в досить швидкому темпі, але щоб дихання не збивалося.

7. Берізка, або стійка на лопатках – вивести ноги та тіло вгору перпендикулярно підлозі, підтримуючи таз долонями, підтягуючи живіт і сідниці.

Було рекомендовано регулярні заняття (3 рази на тиждень), дотримуватись режиму дня, слідкувати за вживанням достатньої кількості рідини та вживати корисні продукти.

Обробляючи данні щоденників самоконтролю виявлено сприятливий вплив на самопочуття, продуктивність, розумові можливості під час виконання комплексу вправ лімфодренажного тренування.

Додаткове використання інших засобів лімфодренажу тільки поліпшує стан здоров’я, та гарно впливає на результат тренування [3].

**Висновки.** Напевно, будь яка фізична активність гарно впливає на стан лімфатичної системи в організмі. Але слід зауважити, щоб заняття не нашкодили студентам з ослабленим здоров’ям, потрібно обережно

ставитися до підбору фізичних вправ та їх виконанню.

Можна рекомендувати для застосування у дистанційному навчанні студентам спеціальної медичної групи вправи з лімфодренажного тренування.

У подальшому планується дослідити вплив лімфодренажного тренування на продуктивність розумової діяльності студента на протязі доби, в залежності від часу виконання (ранок, день або вечір).

#### **Список джерел інформації:**

- 1 Габор Мате. (2023). Коли тіло каже ні. Вид. Смакі. 304 с.
- 2 Гриньків М., Куцериб Т., Крась С., Маєвська С., Музика Ф. (2019). Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»): навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 146 с.
- 3 Alice Roberts. (2023). The Complete Human Body. 536 с.
- 4 Kisner, C., & Colby, L.A. (2007). Therapeutic Exercise (5th Ed.). Philadelphia, PA: F.A. Davis Company. 928 p.
- 5 Paice J.A., Bell R.F., Kalso E.A., Soyannwo O.A. (2010). Cancer Pain. From Molecules to Suffering. Seattle: IASP Press. 354 p.