

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Бойко А. Л., студ.

*Сумской государственной университет*

nuta\_2212@mail.ru

Результатом изучения онкологии через призму взаимоотношений опухоли и организма, больного с социумом возникла потребность создания одной из составных клинической дисциплины – физической реабилитации онкологических болезней [1]. Физические упражнения изменяют гормональный баланс, а также снижают избыток эстрогена и тестостерона, которые стимулируют рост раковых клеток. Двигательная активность снижает уровень сахара в крови и, как результат, секрецию инсулина и инсулиноподобного фактора роста (ИФР), что провоцирует воспаление тканей, а также рост и распространение опухолей. Исследования Джозефа Либонати, Гиту Матукумарани, Виктора Феррари и др., показывают, что физические упражнения действительно помогают телу бороться с раковыми заболеваниями. Однако нагрузка и продолжительность занятий для разных видов таких заболеваний – неодинаковые. Особенно полезна дозированная ходьба и ежедневная гимнастика с использованием доступных упражнений, которые улучшают общее состояние студентов, имеющих повышенную массу тела и связанные с ней нарушения жиро-углеводного обмена, также стимулируют клеточный иммунитет, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, способствуют очищению и, тем самым, повышают противоопухолевую сопротивляемость организма [2]. При этом, приемлемые физические и временные затраты исчисляются в единицах под названием метаболитическая единица (МЕТ) – эта единица для вычисления количества кислорода, используемого организмом во время двигательной активности.

**Энергия, затрачиваемая при различных  
физических упражнениях**

<b>Умеренные упражнения (менее 3 МЕТ в час)</b>	
Гребля (в спокойном темпе)	2,5
Ходьба (3 км/час)	2,5
Танцы (балльные)	2,9
<b>Легкие упражнения (3–5 МЕТ в час)</b>	
Ходьба со скандинавскими палками (6,5 км\час)	4,5
Плавание (медленно)	4,5
Езда на велосипеде (медленно)	3,5
Рубка дров	4,9
<b>Энергичные упражнения (5–12 МЕТ в час)</b>	
Езда на велосипеде (со средней скоростью)	5,7
Аэробика	6
Быстрая ходьба (8 км/час) со скандинавскими палками	8
Плавание (в среднем темпе)	7
Тренировка по боевым искусствам, адаптированная для онкобольных	8
Бег трусцой (10 км/час)	10,2
Прыжки через скакалку	12

Таким образом, регулярные физические упражнения, направленные на умеренное повышение расхода энергии, являются важным составным звеном в профилактике онкологических заболеваний и укрепления состояния здоровья студентов в процессе самостоятельных занятий.

**Литература:**

1. Герасименко В. Н. Реабилитация онкологических больных / В. Н. Герасименко. – М., 2013. – С. 44.
2. Решетов И. В. Реабилитация онкологических больных / под ред. В. И. Чиссова, С. Л. Дарьяловой. – М., 2000. – С. 263–266.