

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

РОЗДІЛ 4

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Акімов О.Є., д. філ., викладач кафедри патофізіології

Полтавський державний медичний університет

Левков А.А., к.мед.н., доцент

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

Костенко В.О., д.мед.н. професор

Полтавський державний медичний університет

РОЛЬ ВЧЕННЯ ПРО ТИПОВІ ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Патологічна фізіологія вивчає основні закономірності розвитку, перебігу та завершення хвороб. На етапі завершення більшості захворювань відбувається відновлення ушкодженої в процесі перебігу хвороби ділянки. Безумовно, для ефективного загоєння ран та відновлення фізичної працездатності необхідно розуміти закономірності регенераторного процесу, як частини типової реакції організму на ушкодження – запалення.

Запалення – це типовий патологічний процес, який розвивається у відповідь на ушкодження тканини (клітини або органу) та спрямований на знищення (при наявності фізичної можливості) ушкоджувального агенту та відновленні органу або тканини. Запалення лежить в основі більшості травматичних ушкоджень. Фахівцю з фізичної терапії та реабілітації слід розуміти, що у запаленні послідовно проходять три основні стадії: альтерація (власне ушкодження), ексудація та проліферація (відновлення тканини). Вплив фахівця з фізичної терапії має бути спрямований на зменшення тривалості альтеративної та ексудативної фаз лише при умові відсутності в ушкодженій ділянці флогогенного агента (бактерій). Зменшення явищ альтерації та ексудації при наявності флогогенного агента в ділянці запалення призведе до хронізації процесу та, у найгіршому випадку, до генерелізації (розповсюдження поза межі первинного вогнища) інфекції.

Також варто зазначити, що вплив на проліферативну стадію запалення має бути ретельно дозованим, оскільки посилення регенеративного потенціалу шляхом стимуляції ділення клітин може сприяти розвитку пухлинної трансформації та промоції. Найкращим впливом на проліферативну стадію є створення оптимальних умов для проліферації клітин паренхіми ушкодженого органу та контрольоване зменшення інтенсивності росту стоми ураженої ділянки. Це сприятиме відновленню органу чи тканини без утворення рубців.

У підсумку слід зазначити, що розуміння закономірностей перебігу типових патологічних процесів фахівцями з фізичної терапії та реабілітації дає змогу не тільки сформулювати здоров'язбережувальну компетенцію, але й вивести володіння нею на якісно новий рівень.

Богданов Д.В., студент 1 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.м.н., завідувач кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ CROSSFIT

***Анотація.** Кросфіт(CrossFit) знаходиться сьогодні в полі зору теоретиків та практиків фізичного оздоровлення. Розгляд та узагальнення різновекторних підходів до розуміння ефективності даної системи тренувань та можливих негативних наслідків для фізичного стану її послідовників допоможе більш глибоко зрозуміти природу кросфіту, його вплив на організм людини, можливості запобігання травматизму.*

***Ключові слова:** CrossFit, кросфіт, коліно, травматизм, фізична терапія*

Актуальність дослідження. Сьогодні, під впливом карантину та занадто швидкого темпу життя люди все частіше звертають свою увагу на CrossFit. Цей вид спорту являє собою високоінтенсивні кругові тренування, що проходять майже без відпочинку, з мінімальною тривалістю 30-60 сек. Це свідчить про занадто великі навантаження для непідготовленого спортсмена, що в свою чергу призводить до частих травм. На думку спеціалістів (А.А. Атиля, 2003; Р.Х. Амінов, 2005; Н.О. Базилевич, 2016; А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов, 2014), застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей, проте зафіксовано групи травм, які характерні для даного виду спорту. Кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості – різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Пошук раціональних підходів оздоровлення із застосуванням кросфіту у фізкультурно-оздоровчій роботі є одним із шляхів оптимізації терапевтичних вправ у фізичній терапії.

Метою дослідження є розуміння перспектив та можливостей запобігання травматизму при заняттях кросфітом.

Виклад основного матеріалу. Кросфіт-тренування включають три типи фізичних навантажень: метаболічні або кардіо – біг, сесія на велотренажері, веслування на тренажері, стрибки на скакалці, плавання; гімнастичні – присідання, віджимання від підлоги, сіт-апи, виходи на кільцях, підтягування, стійка та ходьба на руках, вихід на перекладині, віджимання на брусах, лазіння по канату; силові або важка атлетика – важкоатлетичні поштовх і ривок,

Стасюк І.І., Гордієнко О.В.
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ..... 117

Толстенков А.Н., Бондаренко А.Е.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.... 119

Явтушенко П. В., Горошко В.І.
АНАЛІЗ ПРИЧИН ТА УМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС
ГРИ У ФУТБОЛ..... 121

РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Акімов О.Є., Левков А.А., Костенко В.О.
РОЛЬ ВЧЕННЯ ПРО ТИПОВІ ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ В
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ..... 124

Богданов Д.В., Горошко В.І.
ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ CROSSFIT..... 125

Гришко О.І.
ВИКОРИСТАННЯ СУ-ДЖОК У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ..... 127

Заїка В.М.
ПСИХОГІЄНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ
УМОВАХ ІСНУВАННЯ..... 128

Зайцева Ю.В., Хабарова М.О.
ІСТОРИЧНИЙ ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ..... 130

Ковтун Н.О, Траверсе Г.М.
СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ
ВРОДЖЕНИХ ВАДАХ СЕРЦЯ..... 132

Мороз Є.О., Сахно Т.В.
ВПЛИВ ФІТОНЦИДІВ НА ЖИВІ ОРГАНІЗМИ..... 134